NOVA

EDITORA ABRIL
Cz$ 35,00
COSMOPOLITAN

Como Fazer Com Que Ele Se Sinta Mais Seguro da Própria Masculinidade (Ele Vai Ficar Impossível...)

Não É Fácil Manter A Esportiva. Superando O Ciúme

Minha Batalha Pessoal Até Perder 70 kg

Quando Você Se Envergonha do Que Fez Com Um Homem na Cama. O Prazer Compensa A Culpa?

A PESQUISA DE SEXO DE NOVA

Será Que As Outras Mulheres Gostam, Fazem, Estão Experimentando As Mesmas Coisas Que Você? Participe Deste Grande Projeto Contando Como Está Sua Vida Sexual Hoje

Soluções Fáceis Para Cabelos Difíceis

O Que É Certo e Errado Nesses Tempos de Vale-Tudo em Matéria de Moral? Um Guia de Comportamento Para Os Anos 80

Mulheres Que Se Sacrificam Pelos Homens. E Acham Que Isso É Amor...

GRÁTIS!

GUIA PARA O SEU AUTOCONHECIMENTO

- Descobrindo Se Esse Romance Tem Mesmo Futuro
- Como Fazer e Manter Amigos
- O Que É Preciso Para Dar "Sorte" no Amor
- Colocando Um Ponto Final Nessa Solidão
- Soluções Para Casamentos em Conflito

e Muito Mais!

O NITA SEMPRE ME ATRAI." (José Wilker)

DelRio®

SABE TUDO O QUE VOCÊ QUER DE UMA LINGERIE

MOD. 1224
MOD. 2224
MOD. 2227
"NA INTIMIDADE, UMA LINGERIE B

Roupas Lindas
(e Práticas!)
Para A Mulher
Que Trabalha

Quem É O Homem
Por Trás dos
Anúncios Pessoais

Como É Ser Linda
Como Brooke Shields

Fatos Curiosos Sobre
A Vida das Baleias

Há Uma Verdadeira
Epidemia de Acne
Entre Mulheres
de Mais de 20 Anos.
Como Escapar Dessa

Leo Jaime Fala
de Sexo, Amor,
Drogas e Sucesso

Laranja e Limão:
Delícias Com
Gosto de Verão

Você Poderia Ser
Uma Empresária
de [redacted]? Teste

COSMOPOLITAN

NOVA

ARTIGOS E REPORTAGENS

33 **Uma Conversa Com Lee Iacocca, O Superempresário Americano** • Le Anne Schreiber

36 **Leo Jaime: A Face Inesperada do Ídolo Irreverente** • Marilena Furlaneto

44 **Nas Garras do Ciúme Sexual** • Cynthia Heimel

50 **Um Homem É Mais do Que Uma Embalagem Bonita!** • Sonya Friedman

58 **Aviadora, Os Bons Ventos e As Turbulências de Uma Carreira** • Jezebel S. Baendereck

66 **Teste - Você Daria Uma Empresária de Sucesso?** • Peter Turla e Kathleen Hawkins

68 **Confissões Eróticas. O Que Eu Nunca Faria Outra Vez** • Joana Jafet

70 **Minha Batalha Até Perder 70 kg** • Depoimento a Olímpia Ciabattari

72 **Quando Dois É Demais... em Um Apartamento Minúsculo** • Cristina Braga

74 **O Ataque da Acne** • Vera Golik

80 **Quem É O Homem por Trás dos Anúncios Pessoais?** • Roseli Karan

91 **Especial - Pesquisa de Sexo de NOVA**

98 **O Segredo da Sedução de Brooke Shields** • Tom Burke

102 **O Que O Seu Querido Não Sabe Sobre O Próprio Sexo** • Júlia Moreira

110 **Hipocondria: Até Que Ponto É Doentia?** • Rosa Siqueira

114 **Mulheres Que Se Sacrificam por Seus Homens** • Ana Clara Rodrigues

118 **Constituintes: O Que Pensam e O Que Pretendem Fazer Nossas 25 Representantes** • Tânia Nogueira

128 **O Certo e O Errado, Segundo A Nova Moral dos Anos 80** • Suzana Junqueira

132 **O Banho do Amor** • Catherine Kanner

138 **Baleia, A Grande Dama dos Mares** • Tânia Ferraz

142 **Humor - Lucineide Convida Para Jantar**

Ajudando seu amado a ganhar confiança Pág. 102

Como agir nesses tempos de vale-tudo Pág. 128

CAPA

A modelo da capa é Paulina, fotografada por Francesco Scavullo.

E BELEZA

Mil maneiras de transformar esse nariz que Deus deu no seu ponto forte Pág. 134

78 **Cabelos sem Drama: Soluções Brilhantes Para Problemas Embaraçosos** • Bárbara Salviano

134 **Você É Feliz Com Seu Nariz?** • Mallen De Santis

144 **Decidida!** • Bia Roig

CULINÁRIA E DECORAÇÃO

54 **Supersalada**

76 **Etiqueta Neles!**

106 **Laranja e Limão Com Gosto de Verão**

124 **Coleções Apaixonantes** • Pat Sadowsky

SEMPRE EM NOVA

4 **Aqui na Redação** • Fatima Ali

6 **NOVA Lê Sua Carta**

8 **Horóscopo** • Diane Pilatsky

10 **Atualidade**

Cinema • Rubens Ewald Filho

Música • Zuza Homem de Mello

Livros • Luthero Mayard

15 **Política** • Tânia Nogueira

17 **Saúde** • Dra. Maria Teresa Zanella

20 **Qual É O Seu Problema?** • Marina Colasanti

24 **Férias, Feriados, Fins de Semana** • Lucila Camargo

25 **Em Defesa do Seu Cruzado** • Marcia Lobo

28 **Ponto de Encontro**

34 **Divã do Analista** • Dr. Paulo Gaudêncio

35 **Economia** • Aloysio Biondi

60 **NOVA Conta Tudo** • Marcia Villela Neder

109 **Os Endereços Desta Edição**

123 **NOVA de Ouro**

154 **Na Próxima Edição de NOVA**

aqui na redação

FOTO LUIS TOSTES - LUMEN

Tânia, em Brasília, com sete das 25 constituintes. Da esquerda para a direita, Lúcia Vânia Costa, Rose de Freitas, Benedita da Silva, Sandra Cavalcanti, Tânia Nogueira, Rita Camata, Maria de Lourdes Abadia e Moema São Thiago.

FOTO FERNANDO MIRANDA

Marcia coordenou a segunda *Pesquisa de Sexo de NOVA*. A primeira foi realizada seis anos atrás.

O que mudou em sua vida sexual nos últimos anos? Você está-se sentindo mais segura? Tem mais (ou menos) parceiros? A virgindade voltou a ser importante? Ao responder à segunda "Pesquisa de Sexo de NOVA" — a primeira foi em 1981 —, você nos ajudará a traçar um painel da sexualidade da mulher brasileira hoje. Por que a pesquisa *agora*? "A sociedade é dinâmica. Muda a cada momento. E o papel da mulher está mudando também. Vamos ver como isso tem-se refletido na vida afetiva e sexual nos últimos seis anos", diz Marcia Neder, redatora-chefe de NOVA e coordenadora da pesquisa. Marcia acaba de voltar de uma viagem à Suécia. E o que mais lhe chamou a atenção foi a profunda relação de igualdade e respeito existente entre homem e mulher, seja nas relações profissionais, ou afetivas. Será que isso já está começando a acontecer no Brasil? É você quem vai dizer...

E do ponto de vista moral, o comportamento também está mudando? A reportagem "O Certo e o Errado, Segundo a Nova Moral dos Anos 80" trata de assuntos polêmicos e que às vezes podem deixar sua cabeça em uma tremenda confusão! Só um lembrete: *certo* e *errado* são conceitos íntimos e subjetivos, *que estão dentro* de você, e não na cabeça dos outros.

Que orgulho! Temos 25 mulheres participando da Constituinte. Pode não ser um número ideal, mas é um ótimo começo! Para cobrir a posse das constituintes, enviamos a Brasília a editora de Política de NOVA, Tânia Nogueira. "Foi surpreendente perceber que a maioria das mulheres que elaboram a nova Constituição está conseguindo superar diferenças regionais e partidárias", diz Tânia. "Elas não só estão-se unindo em torno de causas femininas como também procuram levar sua sensibilidade a todas as áreas." De minha parte, desejo lucidez e boa sorte a todas as constituintes!

Revoltado e polêmico. Ou um cantor inteligente que ainda traz muitas inseguranças da infância? O perfil de Leo Jaime está em "A Face Inesperada do Ídolo Irreverente", da repórter Marilena Furlaneto. "Logo no começo de nosso bate-papo, ele foi dizendo que 'água é a melhor bebida do mundo'. Simpático, respondeu a todas as perguntas com naturalidade... apesar de ter tido uma infância e adolescência com tantos traumas e desencontros."

A mulher que trabalha tem de ser prática... mas, por motivos profissionais, não pode descuidar-se do guarda-roupa. Para ajudar você a estar sempre bem-vestida, a elegante editora de Moda de NOVA, Bia Roig, fez a reportagem "Decidida!" Qual o segredo de Bia? "É procurar um estilo próprio. Uso quatro cores básicas: a preta, a marinho, o cáqui e os diversos tons de branco. Combino tudo com acessórios coloridos."

Esta edição de NOVA está cheia de surpresas para você. Aproveite.

Até o mês que vem!

FATIMA ALI

Editora Abril

Editor e Diretor: VICTOR CIVITA

Diretores: Roberto Civita, Edgard de Silvio Faria, Angelo Rossi, Ike Zarmati, José Augusto P. Moreira, Plácido Loriggio, Raymond Cohen, Ricardo A. Fischer, Roger Karman, Thomaz Souto Corrêa

NOVA

Diretor Geral: Thomaz Souto Corrêa

Diretora de Grupo: Fatima Ali
REDAÇÃO
Redatora-Chefe: Marcia Villela Neder
Editora de Arte: Cida Junqueira
Editora Executiva: Marcia Lobo
Chefe de Reportagem: Lucila Camargo
Editoras: Catarina M. Arimatéia, Marina Colasanti, Tania Nogueira
Moda e Culinária: Bia Roig
Beleza: Vera Golik
Decoração e Produção de Fotos: Noris Martinelli
Produção de Fotos: Magali Santos
Chefe de Arte: Arlindo Gonçalves Filho
Diagramadores: Marco Antonio Abate, Regina Cassaro Campos
Produtor Gráfico: Aldo Teixeira de Macedo, Marco Antonio dos Santos (assistente)
Preparação de Textos: José Gustavo Vasconcellos
Atendimento ao Leitor: Cristina Vasconcellos

SERVIÇOS EDITORIAIS
Abril Press - Gerente: Judith Baroni. **Escritórios - Milão**: Rita de Luca, International Business Centre, Corso Europa, 12, Phone: 02-54-56331 e 54-56212-20122, Milano, Telex: 313585 e 332809; **Nova York**: Odilio Licetti, Lincoln Building, 60 East 42nd Street, Suite 3403, New York, N.Y. 10165, Telex: 237670, Phone: (212) 557-5990 5993; **Paris**: Pedro de Souza, 33, av. Champs Elysées, 2.º Bureaux 213 bis 214, Paris 75008, Phone: 42 25 58 65, Telex ABRILPA 660731f
Departamento de Documentação - Gerente: Auta Rojas Barreto
Serviços Fotográficos - Gerente: Pedro Martinelli

Diretor-Gerente: Oswaldo de Almeida Filho

Gerente Comercial: Heloisa Sobral Rodrigues
Gerente de Propaganda: Ivo Carlos De Maria
Diretor de Assinaturas: Áser Morais Besteiro
Gerente de Assinaturas: Gerson Broggini
Atendimento ao Assinante - São Paulo: av. Marquês de São Vicente, 1748, tel.: (011) 823-9222; **Belo Horizonte**: (031) 226-3735; **Brasília**: (061) 226-6963; **Curitiba**: (041) 263-3013; **Florianópolis**: (0482) 22-7982; **Porto Alegre**: (0512) 33-9034; **Recife**: (081) 224-6175; **Rio de Janeiro**: (021) 295-5544; **Salvador**: (071) 235-5037
Brasil - Gerente de Publicidade: Marcia Guelpa
São Paulo - Gerente de Publicidade: Maria de Lourdes Lemos Freire; **Representantes**: João Paulo Pizarro, Márcia Sauchella, Sueli Fender; **Supervisora de Moda**: Dora Scaiansky; **Representantes de Moda**: Maria Elizabete Toledo Saguie, Nilda Ap. Smolari, Yara de Vitto; **Coordenadora de Publicidade**: Sadako Sigematu
Interior de São Paulo: Hélio Scavone Jr.
Rio - Gerente: Italia Maria Marchiori; **Representantes**: Ana Tereza de Almeida, Wilson Gonçalves
Belo Horizonte: Valter Cruz Gonçalves; **Brasília**: Gilberto Amaral de Sá; **Curitiba**: Ângelo A. Costi; **Florianópolis**: Geraldo Nilson de Azevedo; **Fortaleza**: Ana Maria de Oliveira; **Porto Alegre**: Elcenho Engel; **Recife**: Edmilson R. Oliveira; **Salador**: Elisabeth Silveira
Gerente de Serviços de Marketing Publicitário: Heloisa Sobral Rodrigues; **Assistentes de Marketing Publicitário**: Christina Machado, Irene Marques
Produção de Anuncios: Silvano Codazzi (supervisor); **Arte**: Fátima Rossini Gouveia (chefe), Claudia Mara de Oliveira Coelho; **Texto**: Solange Giovanetti Barreto; **Tráfego**: Sandra Maria Polloni; **Colaboradoras**: Márcia Mattoso, Nora Knapp
Diretor Administrativo: Vanderlei Bueno

EDITORA ABRIL
Diretor Editorial Adjunto: Alberto Dines
Diretor de Marketing Publicitário: Julio Cosi Jr.
Gerente de Promoção e Venda de Espaço: Haydée Gomes Guersoni
Diretor do Escritório Brasília: Luiz Edgar P. Tostes
Diretor do Escritório Rio de Janeiro: Sebastião Martins
Diretor de Atendimento ao Governo e Escritórios Regionais: Dreyfus Soares

Diretor Responsável: Osvaldo Franco Domingues Jr.

EDIÇÕES INTERNACIONAIS
Supervisão Editorial: Helen Gurley Brown; **Diretora das Edições Internacionais**: Pilar Del Solar; **Edição Africana**: Jane Raphaely; **Edição Alemã**: Ute Dumitrescu; **Edição Australiana**: Sylvia Rayner; **Edição Chinesa**: Maria Cheng; **Edição Francesa**: Juliette Bonsirveaud; **Edição Grega**: Rica Zoula-Vayianni; **Edição Holandesa**: Els Van Baaren; **Edição Inglesa**: Linda Kelsey; **Edição Italiana**: Patrizia Pontremoli; **Edição Japonesa**: Sakio Suzuki; **Edição Latino-Americana**: Cristina Saralegui

Cosmopolitan/Nova é uma publicação da Editora Abril S.A. 1973, com permissão do THE HEARST CORPORATION, Nova York, EUA. **São Paulo - Redação, Publicidade e Correspondência**: r. Geraldo Flausino Gomes, 61, Brooklin, CEP 04575, tel. (011) 545-8273, Telex (011) 23227, 23322 e 24134, Caixa Postal 2372, Telegramas Editabril-Abrilpress. **Administração**: r. Jaguaretê, 213, CEP 02515, tel. (011) 858-4511. **Escritórios - Belo Horizonte**: r. Amorés, 388, 2.º andar, salas 201 a 208, CEP 30000, tel. (031) 224-4855, Telex (031) 1085. **Brasília**: SCS - Quadra 1, n.º 80, Edifício Central 10.º 12.º e 13.º andares, CEP 70304, tel. (061) 224-9150, Telex (061) 1464, Telegramas Abrilpress. **Curitiba**: r. Fernandes de Barros, 491, 2.º andar, salas 05 e 06, CEP 80000, tel. (041) 262-8833, Telex (041) 5278. **Florianópolis**: r. Osmar Cunha, 15, Bloco A, 2.º andar, sala 214, CEP 88000, tel. (0482) 22-7828, Telex (0481) 004. **Fortaleza**: av. Santos Dumont, 3060, salas 516 e 518, CEP 60000, tel. (085) 224-0410, Telex (085) 1607. **Porto Alegre**: av. Getulio Vargas, 774, 3.º andar, salas 301 a 308, CEP 90000, tel. (0512) 33-2899, Telex (051) 1092, Telegramas Abrilpress. **Recife**: av. Dantas Barreto, 1186, 9.º andar, salas 903 e 904, CEP 50000, tel. (081) 224-0977, Telex (081) 1184. **Rio de Janeiro**: r. da Passagem, 123, B.º ao 11.º andares, CEP 22290, tel. (021) 295-5282, Telex (021) 22674, Telegramas Editabril-Abrilpress. **Salvador**: r. Itabuna, 304, CEP 40000, tel. (071) 247-3999, Telex (071) 1180. **Distribuidor em Portugal**: Distribuidora Jardim de Publicações Ltda., Quinta Pau Varas, Azinhaga dos Fetais, 2685, Camarate, Lisboa. Assinatura anual: 12 edições: Cr$ 420,00 a vista. Ao fazer sua assinatura, exija a credencial do vendedor e pague somente com cheque nominal à Editora Abril S.A. A Editora Abril garante aos assinantes desta publicação que a interrupção definitiva da entrega dos exemplares contratados, sem que para isto tenha dado motivo o próprio assinante, implicará a restituição da parte do preço total antecipadamente pago, correspondente aos exemplares que não forem entregues. Esta revista vai às bancas mensalmente no dia 21. **Números atrasados**: ao preço da última edição em banca, por intermédio de seu jornaleiro ou no distribuidor das revistas Abril de sua cidade. Pedidos pelo Correio: DINAP - Estrada Velha de Osasco, 132, Jardim Teresa, 06000, Osasco, SP. Temos em estoque somente as seis últimas edições. Todos os direitos reservados. Distribuída com exclusividade no país pela DINAP - Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **Nova** não admite publicidade redacional.

© 1987 by The Hearst Corporation

IMPRESSA NA DIVISÃO GRÁFICA DA EDITORA ABRIL S.A.

foto: Paulo Pinheiro

DEFINITIVAMENTE IN.

Claudina

Calçados e bolsas

Rua Saldanha Marinho, 1940 - tel.: (0146)22-4300 - Jaú-SP.

F&A

nova lê sua carta

Ser bonita e inteligente não basta

Quantas vezes não senti que uma amiga mais feia do que eu estava chamando a atenção de meus namorados! Quantas vezes uma colega menos preparada e competente não me passou a perna no trabalho! Sempre me perguntava o que elas tinham que eu não tinha. Lendo NOVA de novembro, encontrei o artigo "Apesar de sua inteligência, mostrar seu charme não vai fazer mal a ninguém" e descobri que o que me faltava era simpatia. Não que eu seja a mulher mais inteligente e mais bonita do mundo, mas sempre achei que meus dotes naturais bastavam e que eu não precisava me mexer para tentar agradar aos outros. Com isso, perdi muitas amizades, namorados e oportunidades profissionais. Pessoas menos dotadas que eu acabavam sempre, com sua força e vontade de vencer, me deixando para trás. Confesso que continuo não sendo a pessoa mais sociável do mundo — não é fácil de uma hora para outra começar a me relacionar com os outros. Mas estou fazendo muita força para mudar. Tenho prestado mais atenção nas pessoas, procurado perceber do que elas gostam, tentado ser uma pessoa agradável. Em pouco tempo, já senti que estão se interessando mais por mim e me tratando melhor. Quem quer conviver com o mundo tem de fazer um esforço para isso.

Cristina Maria Sanchez
Curitiba,PR

É possível ser feliz como dona-de-casa

Acho que Sandra Brito Menezes, de Salvador, que escreveu para "NOVA Lê Sua Carta" em novembro, foi injusta em sua crítica às mulheres que não trabalham fora de casa. Hoje em dia, tem muita mulher por aí trabalhando em qualquer coisa só para se sentir independente ou para ter a aprovação dos outros. Tenho 26 anos, sou casada há três, já tentei trabalhar várias vezes, mas nunca encontrei nada que combine com minha personalidade. Não vou negar que gostaria de ter um trabalho. *Meu* trabalho, onde pudesse fazer meus horários. Gostaria de ter uma loja de cosméticos ou uma academia de ginástica, mas, infelizmente, com o Cruzado II as coisas ficaram mais difíceis. Mas nem por isso me sinto inferior. Não tenho pressa. Não me sinto mal por ser sustentada por meu marido. Pois ele me faz sentir como se o dinheiro fosse meu também. Não sou uma mulher fútil que gasta milhões em bobagens. Quem cuida do orçamento doméstico sou eu. Quem incentiva meu marido a fazer cursos de especialização sou eu. Quem segura as barras quando ele está deprimido sou eu. Parece que hoje em dia as pessoas acham que ser dona-de-casa é a mesma coisa que ser inútil. Esquecem que esse é o trabalho mais difícil de se cumprir e o menos valorizado. Que nem toda mulher tem dinheiro para comprar máquinas que trabalhem por ela. Mesmo sendo dona-de-casa discuto política e assuntos gerais com qualquer homem — aliás, acho a conversa dos homens bem mais interessante. Tem mais: detesto cozinhar, tricotar ou costurar. O melhor cozinheiro aqui em casa é meu marido. Ele adora preparar pratos especiais para os amigos ou para nós dois. Como eu, devem existir várias mulheres que não trabalham e vivem felizes com seus maridos.

Cláudia Petersen Ruchel
Porto Alegre,RS

Não consigo emprego porque tenho mais de 30

Em NOVA de outubro, nesta seção, li a carta de Isabel R.S. Garcia, que dizia não conseguir emprego porque era casada. Eu não consigo emprego porque sou "velha" demais (34 anos) e, pior, mãe de três filhos ("por qualquer dor de barriga dos filhos, a mãe falta"). Tenho sorte de ser branca. Uma amiga minha, solteira, inteligente, bonita, capaz, há muito está desempregada porque poucas firmas querem mulheres negras. Até quando teremos de agüentar tantos preconceitos?

Elizabeth Martha Guimarães
São Paulo,SP

a foto da leitora

Eu venci nos Estados Unidos

Hoje estou bem-casada, moro em Houston, nos Estados Unidos, e trabalho como modelo fotográfico em Nova York (vivo na ponte aérea). Sempre sonhei ser modelo. Em Natal, onde nasci, não havia campo para essa profissão, então fui para São Paulo e depois para o Rio. Lutei como pude, mas, dois anos depois de ter começado minha carreira, engravidei de um fotógrafo francês que foi embora para a França e nunca mais voltou. Enfrentei a gravidez sozinha, sem amigos, sem família, e depois que tive a criança decidi me mudar para Nova York, onde o campo de trabalho para modelos é maior. Sempre achei que querer é poder. Passei muitos apertos, não sabia nem falar inglês. Mas valeu a luta. Espero apenas um dia voltar ao Brasil.

Ana Angélica Timbó
Houston,EUA

nota da redação

O especial "Mãe que trabalha", publicado em NOVA de novembro, foi feito também *por Alice* Sampaio, ex-editora de NOVA.

Se você tem uma opinião a dar, uma experiência a contar ou um protesto a fazer, escreva — e mande sua foto também, se quiser — para Revista NOVA, seção "NOVA Lê Sua Carta", rua Geraldo Flausino Gomes, 61, São Paulo, SP, CEP 04575. A redação de NOVA se reserva o direito de adaptar as cartas enviadas, sem alterar seu estilo e conteúdo.

A EMOÇÃO AO MÁXIMO. O MÁXIMO EM TECNOLOGIA.

A emoção não tem mais hora marcada para acontecer. Com o novo Vídeo-Cassete Deck PVC-4000 Philco-Hitachi você irá viver aventuras, romances, suspenses, quando e quantas vezes quiser, sem perder qualquer outro programa por problemas de horário. O PVC-4000 possui o recurso exclusivo de timers para 5 gravações automáticas. Controle remoto, sem fio, de 18 operações. Slow motion: reprodução em câmera lenta. Frame advance: avanço de quadro.

Gravação instantânea por tecla única IRT. Quick-timer para programações simples. Sintonia eletrônica VHF/UHF. Edição eletrônica, sem perda total de imagem. Rebobinamento e desligamento automáticos. Reprodução automática PAL-M/NTSC. Vídeo-Cassete Deck PVC-4000 da Philco-Hitachi. Onde a emoção e a tecnologia estão sempre em cartaz.

PRODUZIDO NA ZONA FRANCA DE MANAUS.
CONHEÇA O AMAZONAS

PHILCO - HITACHI
O MELHOR DE DOIS MUNDOS

FLYER

HORÓSCOPO

DIANE PILATSKY

touro

21 abr/20 mai

Forte e estável, você precisa parar com a mania de carregar o mundo nas costas e dedicar mais tempo a si mesma — para leituras, passeios, lazer e cuidados com a aparência. Além do mais, seu parceiro talvez passe por problemas financeiros e precise de seu apoio e carinho. Mas, depois do dia 15, é melhor preocupar-se com o próprio orçamento, que está quase no vermelho. Também é recomendável poupar energias, porque deve ter pela frente um período — passageiro, felizmente — de excesso de trabalho. No fim do mês, voltará a brilhar com todo o seu charme: aproveite para estreitar os laços com amigos e parentes. Procure fazer uma dieta equilibrada, com muita fruta e verdura. Esportes ou longas caminhadas também farão bem à saúde. Isso vai ajudá-la a relaxar, a ficar mais tranqüila e a enfrentar este período com menos ansiedade.

gêmeos

21 mai/20 jun

Você vai provar que consegue levar até o fim suas responsabilidades e compromissos, e deixar de lado essa fama de inconstante. Neste mês, os astros lhe reservam um período de intensa atividade social, com muitas festas, e pode ser que não resista e caia nos braços de algum jovem estrangeiro charmoso. Depois do dia 15, tome cuidado com as finanças. A época não é favorável para investimentos, muito menos para fazer empréstimos. No *trabalho*, muita energia e idéias criativas. Aproveite para comunicá-las ao chefe e conquistar uma nova posição. Procure não ficar agitada demais e pôr em risco sua saúde com noites maldormidas. Cuide mais de sua beleza e não se exponha demais ao sol. Em casa, aproveite para colocar as coisas em ordem, fazer pequenas arrumações, que vão dar um ar mais aconchegante e confortável. Mantenha sua correspondência em dia.

áries

21 mar/20 abr

Com a ajuda de Marte, você deve receber ofertas tentadoras de trabalho neste mês e iniciar novos projetos que a farão brilhar ainda mais no campo profissional. Mas examine e planeje tudo com muito cuidado e, principalmente, não saia por aí contando suas idéias a todo mundo — nem todos merecem confiança. Nesse período ótimo, um dos únicos perigos que você corre é se deixar levar pelo excesso de confiança. Você vai estar tão entusiasmada que talvez se descuide das finanças — e problemas nessa área podem interferir em sua vida amorosa — ou da saúde. É hora de uma boa dieta alimentar, muito verde e ar puro.

câncer

21 jun/20 jul

O sucesso e o reconhecimento profissionais que você tanto esperava estão a um passo de ser alcançados. Não deixe escapar nenhuma oportunidade e fique de olho para não ser passada para trás por algum colega invejoso. Pare de bancar a boa samaritana e de se sacrificar tanto pelos outros, comece a brigar mais por seus interesses. Depois do dia 20, cuidado para não se deixar influenciar por uma amiga "bem-intencionada", que pode atrapalhar um novo romance. Se possível, programe uma viagem a dois para uma praia distante — um pouco mais de intimidade vai fortalecer o amor e afastar um tolo ciúme. Em família, procure controlar seu espírito crítico e evite briguinhas à toa. Os amigos também vão precisar de seus conselhos e atenção. Depois disso tudo, precisará dar um trato em você mesma. Tente um novo corte de cabelo de estilo mais arrojado.

leão

21 jul/22 ago

Ainda à procura de um grande amor? Faça um balanço de sua vida amorosa e procure um tipo diferente de homem: mais estável e digno de confiança. Ele está mais perto do que você imagina. Novidades (das boas) à vista também na área profissional, principalmente se não se deixar levar por falsas expectativas e definir muito bem seus objetivos. Aproveite todas as oportunidades que tiver para fazer novos contatos ou investir em cursos. Depois do dia 20, use e abuse de toda sua criatividade no trabalho e fique alerta para que os problemas familiares não interfiram em seu humor. Conte até 10 e mantenha a calma. Você está precisando entrar em forma; que tal uma academia de ginástica ou começar a praticar algum tipo de esporte? Procure programar alguns fins de semana na praia ou no campo, longe da agitação da cidade grande.

virgem

23 ago/22 set

A virginiana tem uma intuição fora do comum e você vai precisar dela para resolver pequenos conflitos de relacionamento neste mês. Mas não se preocupe, porque logo estará navegando por águas bem mais tranqüilas. A situação financeira de seu parceiro tende a melhorar e vocês vão desfrutar de um período de paz e muito amor. Evite, porém, envolver-se com problemas no escritório que podem tumultuar o clima de trabalho e acentuar a competitividade entre colegas. Concentre sua energia e deixe a onda de fofocas se dissipar. Cartas ou telefonemas de amigos podem modificar sua rotina do dia-a-dia. O período é de intensa agitação social, com muitas festas e convites para viagens de fim de semana. Saia por aí descobrindo e explorando lugares exóticos e conhecendo pessoas interessantes. Mas cuidado com os excessos do verão: proteja sua pele e evite o sol forte. Procure fazer uma dieta bem equilibrada, com muitas frutas e verduras, que vão deixá-la em forma.

balança

23 set/22 out

A mulher de Balança, geralmente muito segura e equilibrada, poderá ter uma boa surpresa: encontrar um homem completamente diferente, que vai acrescentar uma dose de aventura e romantismo em sua vida, difícil de resistir. Preocupada em se relacionar bem com todo mundo, você sempre acaba fugindo dos temas polêmicos, mas desta vez talvez tenha de brigar e defender seus interesses profissionais. Lá pelo final do mês, alguns problemas financeiros ocuparão sua atenção e é provável que precise da ajuda de amigos ou de um advogado. O importante é não perder a calma e o bom humor. Procure equilibrar seu saldo bancário fazendo um orçamento para suas despesas — talvez até descubra um dinheirinho extra para alguma viagem ou aplicação. Para melhorar o ânimo e a falta de energia, dedique-se a algum tipo de esporte, como a natação. Isso vai resolver os problemas de saúde e também melhorar a forma física. É um ótimo exercício para relaxar e aliviar a tensão.

escorpião

23 out/21 nov

Aproveite a força positiva dos astros para conhecer homens interessantes e, quem sabe, encontrar uma grande paixão. Marte favorece também o campo das amizades: não faltarão convites para festas, reuniões íntimas e até pequenas viagens. Não deixe as novas oportunidades escaparem — use sua intuição. Não entre em pânico se estiver passando por crises financeiras, pois a época é favorável para mudanças de emprego ou uma promoção para um cargo melhor, de mais prestígio. Determine seus objetivos e vá em frente, mostre que é do tipo obstinado, que, quando quer, consegue. Relaxe bastante e aproveite para fazer aquela dieta que anda adiando há tanto tempo e muito exercício ao ar livre. Você, que é criativa e adora novidades, poderá usar todo o seu talento na decoração de seu apartamento, percorrendo lojas e antiquários na busca de objetos originais e de bom gosto para criar um ambiente refinado e original.

sagitário

22 nov/21 dez

Seu espírito expansivo acabará atraindo o homem certo, que saberá compreender como ninguém seu temperamento. Mas nada de ser intransigente com o novo parceiro: você também tem de ceder em algumas coisas. O trabalho vai exigir mais concentração e uma grande dose de paciência. Felizmente, as recompensas a tanto esforço e dedicação valerão a pena — e como! Alguns probleminhas de saúde podem exigir cuidados especiais, mas nada sério. Aproveite e entre para uma academia ou algum clube, que, além de deixá-la mais disposta e cheia de energia, vai agitar sua vida social. A época é boa também para tirar umas férias e conhecer lugares exóticos. Você é do tipo que detesta economizar, mas vai ter de controlar melhor suas despesas, ou corre o risco de entrar no vermelho. Mas a situação financeira deve melhorar logo. Se as relações com a família andam meio estremecidas, use seu humor e bom senso.

capricórnio

22 dez/20 jan

Ótimas oportunidades de investir na compra de um imóvel ou na decoração de sua casa. Mas as capricornianas relutam em tomar decisões e costumam sentir-se muito inseguras. Para vencer essas crises, arme-se de coragem e confie mais na intuição. Ouse mais e sonhe bastante. Os colegas vão achar que você anda com a cabeça nas nuvens, por isso procure ficar atenta no trabalho e colocar as coisas em dia. Mas faça o possível para relaxar e deixar espaço para encontros românticos, passeios e viagens para praias distantes. Mergulhe de cabeça e aproveite essa fase cheia de novidades. Se deixar de lado o perfeccionismo e aprender a ceder de vez em quando, isso vai ajudar a aliviar as pressões em casa. Aproveite seu tempo livre para exercer toda a sua criatividade, especialmente na cozinha. Convide amigos para jantares íntimos ou prepare alguns pratos fantásticos para conquistar definitivamente o coração dele.

aquário

21 jan/19 fev

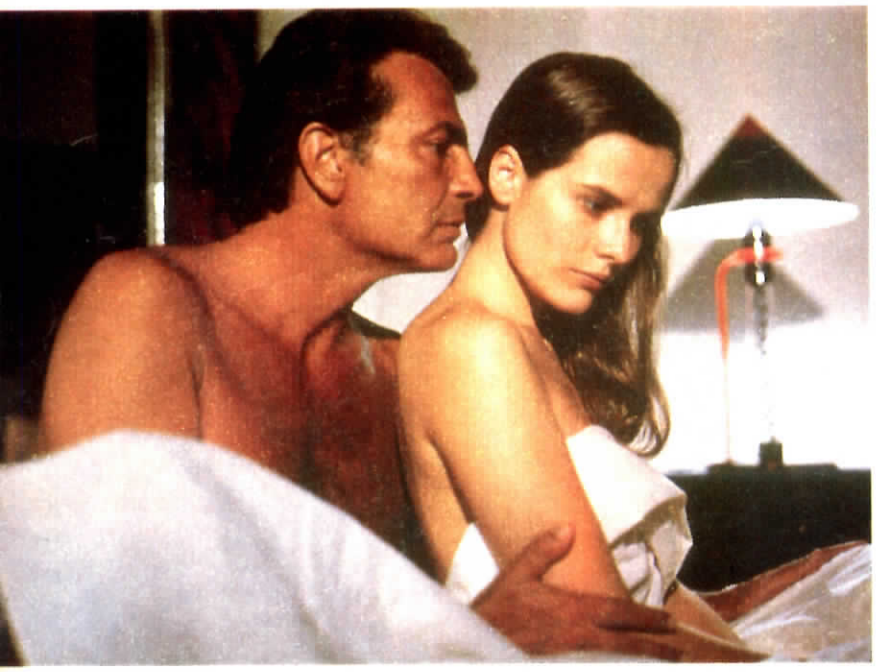
Neste mês, Marte estará influenciando sua vida amorosa e proporcionando momentos inesquecíveis com a pessoa amada. Não deixe que nada atrapalhe esta fase. Evite atritos com parentes ou amigos, que poderão lançar algumas pedras em seu caminho. Aja com prudência, diplomacia e determinação. O trabalho anda deixando você louca? A aquariana precisa parar de ver inimigos por toda parte e achar que todos estão querendo prejudicá-la. Concentre as energias em você mesma e aproveite a chance para escrever aos amigos, viajar ou fazer algum curso interessante para afugentar os fantasmas que rondam sua cabeça. Mão aberta com seu dinheiro, você não costuma regular pequenas despesas. Mas este mês vai ter de cuidar mais de seu orçamento e evitar as grandes extravagâncias. Você é uma ótima anfitriã e sabe receber como ninguém; então, por que não aproveitar e convidar amigos para jantar ou fazer uma festa-surpresa para ele?

peixes

20 fev/20 mar

Boa fase para projetos profissionais. Você acabará dando um novo rumo a sua carreira ou garantindo um bom aumento de salário. Os negócios também estarão bastante favorecidos, mas não saia comprando tudo o que vê. Tente controlar sua conta bancária e não atrasar pagamentos. As relações familiares estarão meio conturbadas por volta do dia 20. É hora de pôr um ponto final em alguns atritos: mas para isso é preciso reconhecer suas próprias falhas. No amor, as coisas andam meio paradas, mas pode acontecer uma surpresa agradável. A instável pisciana vai ter de rever seus planos pessoais e definir objetivos mais reais na vida. Não se deixe iludir por projetos mirabolantes. Suas reservas de energia andam meio em baixa. Procure alimentar-se melhor, com muitas frutas e verduras, e recuperar o sono perdido. Caminhadas e passeios ao ar livre também lhe farão bem. Aproveite para relaxar mais e divertir-se. ★

por dentro da ATUALIDADE



O charme de Tarcísio e o doce glamour de Bia Seidl. Uma relação incestuosa bem a gosto de Khoury.

cinema

RUBENS EWALD FILHO

O erotismo de Khoury agora em comédia

Eu, de Walter Hugo Khoury — A partir do nome, este já é um filme diferente. Não é apenas mais outro trabalho de Walter Hugo Khoury, mestre do erotismo e um dos poucos cineastas brasileiros que têm uma carreira contínua e consistente há mais de 30 anos. Ele se reencontrou agora com o produtor (Aníbal Massaini) e o astro (Tarcísio Meira) de seu sucesso anterior, *Amor Estranho Amor*.

O erotismo continua presente. A diferença está no tom de humor. Khoury continua fiel a seus temas: a busca obsessiva de sexo, a angústia existencial. Mas tudo isso é temperado com a dose certa de piadas e ironia. Tarcísio Meira — depois de sua consagração na telenovela *Roda de Fogo* — está ainda melhor como o herói Marcelo, o egocêntrico milionário (daí o título) que vai passar o Natal em uma ilha do litoral acompanhado de três garotas, duas amantes (Monique Lafond e Nicole Puzzi, ambas ótimas) e uma recém-chegada (a estréia simpática da modelo Monique Evans). Mas, na verdade, Marcelo tem uma fixação em sua filha (Bia Seidl, outra que estréia bem no cinema).

DIVULGAÇÃO

Robert De Niro: mercenário arrependido.

Levemente amoral, esplendidamente fotografado, o filme é uma lição de bom gosto. Talvez machista. Justamente aí está um de seus pontos fortes: é a sensualidade masculina levada a seu ponto limite. Em 2 horas de bom cinema, Khoury também nos dá uma lição de como funciona a cabeça masculina, na qual as mulheres são apenas objetos sexuais de um egoísmo sem limites. Assista, discorde se for o caso.

A Missão *(The Mission)*, de Roland Joffé — De alguma forma, nós nos sentimos um pouco vencedores da última Palma de Ouro em Cannes. Apesar de o filme que ganhou ser inglês, a temática era muito brasileira. Pela primeira vez revelou-se ao mundo a tragédia da chamada República Guarani, que os jesuítas construíram na fronteira brasileira na época da colonização.

É um dos episódios mais controvertidos e menos divulgados de nossa História. E também dos mais fascinantes. O filme de Roland Joffé (o mesmo que fez *Gritos do Silêncio)* e o roteiro de Robert Bolt *(O Homem Que Não Vendeu Sua Alma)* sentiu as dificuldades de resumir uma situação tão complicada e distante. Inventou um narrador, um enviado do papa que tem a missão de resolver se o trabalho dos jesuítas é ou não subversivo. É uma situação que lembra muito os problemas atuais da Nova Igreja envolvendo-se nas questões políticas e reforma agrária.

Os jesuítas durante mais de um século conseguiram criar em plena selva uma república democrática, quase comunitária. Mas foram vítimas de uma disputa entre Portugal e Espanha, de intrigas dos grandes proprietários.

A Missão tenta contar isso em ritmo de filme de aventura, com Robert De Niro como um mercenário briguento que se arrepende e Jeremy Irons *(A Mulher do Tenente Francês)* como um

Elaskin

Pele bonita por fora é tratada por dentro.

Para sua pele se manter sempre bonita ela precisa de cuidados especiais. Só o Estimulador Facial e o Creme Nutritivo Elaskin oferecem um completo tratamento de beleza rápido e eficiente.
Com o estimulador facial, você faz uma massagem suave, que tonifica todos os músculos do rosto e ativa a microcirculação sangüínea, revitalizando as células. Graças às suas pequenas esferas, o estimulador age em profundidade e prepara a pele para a ação do creme nutritivo, que nutre e hidrata a pele, prevenindo rugas e flacidez. Sua composição especial, para peles secas, normais e oleosas, mantém a elasticidade e dá mais firmeza à pele.
Use Elaskin. Com uma pele bem tratada, toda sua beleza vai aparecer.

Um produto
BAYARD
Rua do Rócio, 352 - CEP 04552
Tel.: (011) 813-2822 - São Paulo

Composição do Creme Elaskin:
- *Hidrolizados de Colágeno (5%)*
- *Hidrolizados de Elastina (5%)*
- *Óleo de Jojoba*
- *Óleo de Germes de Cereais*

High Seas Beauty Esthetic Line

dos padres. Há cenas espetaculares nas cataratas do Iguaçu (o filme foi rodado na Argentina e selvas da Colômbia), imagens de profunda beleza, num filme poderoso que deve concorrer a vários Oscars agora este mês.

O Nome da Rosa *(The Name of the Rose)*, de Jean-Jacques Annaud — Os temas religiosos parecem que estão mesmo em moda. Além de *A Missão* e *Camila*, aqui está o grande sucesso do momento na Europa. Depois de ficar mais de um ano como best-seller, o livro de Umberto Eco foi adaptado para o cinema. E com uma produção extraordinária, que reuniu capitais de várias partes do mundo.

Quem brigou para fazer o filme foi o francês Jean-Jacques Annaud *(A Guerra do Fogo* e *Branco e Preto em Cores*, que ganhou o Oscar de filme estrangeiro); como Eco ele também é um especialista em Idade Média. Fascinado pela história, ele reconstruiu totalmente uma abadia antiga e criou um clima meio fantasmagórico (as pessoas são maquiladas como vampiros).

Mas, se você teve problemas em ler o livro, com suas grandes citações em latim e descrições eruditas, o filme é bem mais acessível. Fixa-se bastante na trama policial. Num convento estão ocorrendo estranhos assassinatos. Apesar da oposição do Superior (F. Murray Abraham, que ganhou o Oscar por *Amadeus)*, vem um frade de fora para resolver o mistério. Embora meio careca, Sean Connery não perdeu nem um pouco de seu charme no papel principal.

AS NOVAS (E MELHORES) FITAS EM VÍDEO

Um Homem, uma Mulher, uma Noite — Video Cassete do Brasil. Ficou um ano em cartaz nos cinemas do Rio. Agora em vídeo, você irá comover-se com o romance de Yves Montand e Romy Schneider.

Pecado Original — Transvídeo. A primeira minissérie americana lançada em vídeo selado. São mais de 5 horas de luxo, romance e intrigas. Joan Collins (de *Dinastia*) estrela um filme que não vai deixar ninguém indiferente.

O Vídeo do Bebê — Manchete Vídeo. Mostra como cuidar das crianças do parto à pré-escola. De forma clara, sensível e inteligente. Ótimo também como presente para as futuras mamães. Um tema que interessa à maioria das pessoas.

R.E.F.

POLYGRAM

Elton, o cantor que resiste aos modismos, lança o 27.º LP de sua carreira.

música

ZUZA HOMEM DE MELLO

Elton está de volta com um som arrasador

Leather Jackets, de Elton John (Polygram) — No início do ano, seus fãs ficaram todos com medo que nunca mais ele pudesse cantar. Mas o grande craque do piano continua firme, com o visual espalhafatoso (agora com uma enorme crista de plumagens e indefectíveis óculos "discretos") e lançando o 27.º LP de sua carreira, com algumas colaborações especiais (Kiki Dee) e o letrista permanente Bernie Taupin — aliados à experiência e ao talento com que sempre oferece um produto de primeira qualidade. Admirado na África, na União Soviética, nas Américas, Europa e onde quer que vá, Elton John é um ídolo que se mantém com extraordinária competência. Seu novo disco confirma. Não deixe passar *Algeline* e *Heartache over the World.*

Aretha, de Aretha Franklin (RCA) — Não se engane: grandes cantoras são sempre grandes cantoras. Apesar da capa de Andy Warhol vir numa cartolina vagabundérrima (como estão saindo atualmente os LPs nacionais), o conteúdo é de uma fera, que sabe jogar para cima uma melodia, solta a voz nos agudos, saindo dos gravões na mais pura escala gospel, isto é, cheia de um calor religioso, de fé na alma. É a alma que Lady Soul traz neste seu eletrizante disco. Com alguns convidados, sendo o mais grato George Michel (ex-Wham), com quem traça um *I Knew You Were Waiting for Me* de ponta a ponta. Dançante, mas do que se dança ouvindo, Aretha, solta como está neste disco, é a negra de voz mais braba de sua época.

RCA

Aretha, a voz que sai da alma.

Abra Seus Olhos, de Erasmo Carlos (Polygram) — Sem precisar fazer força nem provar para si ou para quem quer que seja, Erasmo continua sendo jovem. A música de seu 24.º disco é de uma fidelidade natural ao som de sua juventude, tem sua marcante linha melódica — já clássica na música popular brasileira, e as letras fluem sem forçar barra nenhuma. Alternando ritmos (samba, calipso, rocks leves e pesados), Erasmo tem fôlego para fazer um disco realmente novo a cada ano, como deveria ser com toda a constelação dourada e platinada nacional especializada em se gabar. Erasmo carrega sua geração nas costas, com uma obra respeitável e a carreira de um garotão que sempre soube fazer música.

Carlinhos Vergueiro (RCA) — Vários discos e uma carreira irregular, após um bom prenúncio no festival Abertura, de 1975, marcaram a caminhada de Car-

TECIDO EXCLUSIVO
Salotex
Fone(011)201.0111
COM
LYCRA.

linhos Vergueiro em discos de diversos selos, até que foi para a RCA, pela qual estréia com seu mais atraente trabalho em 11 anos. Um disco amadurecido, com excelentes arranjos e músicos competentes, com composições suas em variadas parcerias e sob um astral muito brasileiro. Cantando com a convicção que lhe faltava, deixa a impressão de que sua personalidade aflorou e impôs-se à insegurança do passado. Destaque para o delicioso *Minha Nega*, feito no mano a mano por ele, Paulinho Boca e Adoniran Barbosa. A melodia e a letra, antipreceitos literários, traem que Adoniran é o autor da primeira parte.

Rubi, de Alceu Valença (RCA) — Esplêndida gravação que agarra a gente na introdução da primeira faixa, *Ao Romper da Aurora*, um forró levado em ritmo cubano. Alceu é craque, sabe como poucos conduzir sua carreira, sempre amarrada ao som, aos costumes e à cultura de seu país. Alceu exporta alegria, loucuras, talento, consciência social, poesia — amarrando tudo com uma competência exemplar, para se tornar cada vez mais o refulgente astro de primeira grandeza com cheiro de Nordeste que o Brasil produziu nestes 20 anos. Em conseqüência, Alceu é universal. Sou seu fã incondicional, não abro mão, vou onde ele estiver, sentindo sua música correr pelas veias. Como Alceu é imperdível, *Rubi* também o é.

livros

LUTHERO MAYNARD

Três histórias de loucas paixões

Esta Valsa É Minha, Zelda Fitzgerald — Internada em uma clínica psiquiátrica, Zelda Fitzgerald, mulher do escritor Francis Scott Fitzgerald, resolveu pôr sua vida no papel. Nasceram assim *Esta Valsa É Minha* e a personagem Alabama Knight, alterego da escritora. Neste seu único romance, Zelda, pela boca de Alabama, fala de sua infância no Sul dos Estados Unidos, lembra o pai severo e intransigente e os namorados da adolescência. Zelda viveu, ao lado de Scott Fitzgerald, uma época alucinante — a era do jazz, nos anos que vão da Primeira à Segunda Guerra Mundial. Este período, rico e complexo, cheio de alegrias, tristezas e amarguras, está presente em seu único romance. Especialmente as grandes festas e o álcool, do qual seria prisioneira. *Esta Valsa É Minha* é a revelação de um universo terno e sensível, perpassado pela angústia e solidão de uma mulher que, em tempos impróprios, teve vontade e soube afirmar sua personalidade, recusando-se sempre a ser apenas a mulher do escritor famoso e badalado por Hollywood. (Companhia das Letras; 270 págs; Cz$ 145,00.)

COMPANHIA DE LETRAS

Zelda em explosiva biografia.

Deitada na Escuridão, William Styron — Peyton Loftis é de uma beleza impressionante, que entra em sua vida como uma maldição. Seu pai, totalmente rendido a seus encantos físicos, sublima o desejo e a paixão em forma de devoção irracional, típica de um homem fraco e incapaz de entender a si mesmo e à filha. Sua mãe é dominada pelo ressentimento, que encobre um ciúme feroz e devorador. A beleza de Peyton também desperta reações em outras pessoas. Além do mais, ela é uma mulher inteligente, terna e sensível. Com esses atributos, torna-se presa fácil de desilusões e desencantos que só são comparáveis ao imenso desejo que ela sente de ser feliz. Para Peyton, a busca da felicidade transforma-se quase em um culto religioso, de uma religião pagã e selvagem, que exige sacrifícios: como sua entrega ao álcool e a todos os homens que apareçam pela frente, sem distinções. Com estes elementos, William Styron, autor conhecido do público brasileiro por *As Confissões de Nat Turner* e *A Escolha de Sofia* (que virou filme), constrói um magnífico retrato das paixões humanas tendo como pano de fundo os costumes e o comportamento social da época. É o livro de estréia de William Styron, publicado em 1951 e premiado naquele mesmo ano pela Academia Americana de Artes e Letras. Mais tarde, com *As Confissões de Nat Turner*, o autor ganhou o Pulitzer, um dos prêmios mais importantes nos Estados Unidos. É considerado um dos maiores escritores contemporâneos. (Rocco; 519 págs.; Cz$ 234,00.)

A Guerra do Sorvete, William Boyd — O cenário deste fascinante romance de Boyd é o Quênia (o mesmo do filme *Entre Dois Amores)* e as encostas do monte Kilimanjaro (também presente no filme *As Neves de Kilimanjaro)*. Toda a ação se desenrola nos anos da Primeira Guerra Mundial, "a guerra para acabar com todas as guerras". A *belle époque* se desmancha como neve exposta ao sol. E as rivalidades entre as grandes potências também passam a ser decididas no Quênia. Neste cenário, dois filhos privilegiados da aristocracia britânica casam-se na Inglaterra e partem para uma desconfortável lua-de-mel na costa francesa. Charis, bela e desejável, nada conhece sobre sexo e é dominada pelo medo. Gabriel, por sua vez, é prisioneiro do pavor da impotência. O conflito entre os dois é inevitável e acaba separando-os. Gabriel deixa a Europa e parte para a Índia, para comandar um pequeno exército em direção à África Oriental, o Quênia. Os oficiais ingleses, bons filhos da alta classe britânica, ironizam: "Nós vamos nos derreter que nem sorvetes". Sabiam do que estavam falando, imaginavam o que os esperava nas terras tropicais, sob o sol tórrido e a poeira seca. Foi necessário o humor sarcástico de William Boyd para reconstruir uma expedição cujos erros e desacertos beiram o ridículo. Boyd traz ao leitor personagens que viveram uma tragédia nos trópicos, mas que não perderam o senso de humor. E é este humor, aliado a paixões incontroláveis, triângulos amorosos, situações cômicas, horror e extravagâncias, que prende a atenção do leitor da primeira à última página. Esta é a marca registrada de Boyd, africano de Gana e há muitos anos morando na Inglaterra. (Nova Fronteira; 436 págs.; Cz$ 286,00.) ★

NOVA FRONTEIRA

Uma tragédia contada com humor.

política

TÂNIA NOGUEIRA

Procura-se a democracia, desesperadamente

Quando o governo lança mão de decretos-leis, como os do Cruzado, para tomar decisões que interferem drasticamente na vida de toda a nação e não consulta os representantes do povo, a gente pára e se pergunta: é isso a tão falada democracia?

Neste momento, em que a Assembléia Nacional Constituinte está reunida, precisamos, mais que nunca, esclarecer todas as dúvidas e ter claro o que é esse sistema que buscamos. Só assim seremos capazes de exigir que a nova Constituição seja *mesmo* democrática.

A palavra democracia vem do grego *demokratia* e significa governo do povo. Para o cientista político italiano Norberto Bobbio, autor do livro *O Futuro da Democracia — Uma Defesa das Regras do Jogo*, democracia é um método de governo, um conjunto de regras de procedimento para a formação de decisões coletivas, no qual está prevista e facilitada a ampla participação dos interessados. Ou seja, é um regime no qual existem leis prevendo quem deve tomar decisões, de que maneira elas devem ser tomadas e como a participação de todos será garantida.

Quando falamos em democracia, o primeiro modelo que vem à mente é o ateniense, da cidade-estado grega onde todos os cidadãos se reuniam em praça pública e decidiam livremente seus destinos. Mas, nos dias de hoje, seria impossível reunir o povo, todos os dias, para tomar resoluções. Por isso as democracias modernas precisam contar com um sistema de representatividade. Isto é, o povo elege representantes que decidem por ele.

Um regime será mais democrático quanto mais esses representantes forem legítimos. Quer dizer, quanto maior for a porcentagem de cidadãos que eles representarem. Pode-se dizer, então, que um país onde os analfabetos votam é mais democrático que outro onde é preciso saber ler e escrever para participar de uma eleição, porque, no segundo caso, não haveria *ninguém* para defender os direitos de uma parcela da população — os analfabetos.

Mas não só isso determina o grau de democratização de um país. É preciso também garantir que os representantes eleitos pelo povo tenham real poder de decisão. Não adianta todos os brasileiros elegerem o Poder Legislativo (deputados e senadores), se um grande número de decisões é tomado exclusivamente pelo Poder Executivo (presidente e ministros), que, por enquanto, não é eleito pelo povo.

Fora isso, uma democracia precisa garantir condições mínimas de saúde, educação e liberdade de pensamento para *toda* a população, para haver igualdade de condições de participação, evitando que um grupo da sociedade saia prejudicado. Por exemplo: por mais que os analfabetos tenham o direito ao voto, suas possibilidades de saber discernir entre o que é bom e o que é mau para suas vidas são infinitamente menores do que as de pessoas que tiveram acesso à educação.

Para ser democrática, a próxima Constituição precisa, portanto, garantir para todos os brasileiros o direito ao trabalho (que é a base do sustento da maioria da população), a salários compatíveis com as necessidades mínimas de sobrevivência, à educação, à moradia, a uma alimentação suficiente para o desenvolvimento das capacidades físicas e intelectuais, a tratamentos de saúde, à livre expressão e organização política, ao acesso às informações. O mínimo para um cidadão ter condições de participar politicamente.

É necessário, também, que os poderes sejam reorganizados de modo a dar: 1) maior liberdade de ação ao Legislativo; 2) condições ao Executivo para administrar o país com autonomia, mas sempre baseado nas linhas gerais estabelecidas por lei; e 3) garantias ao Judiciário para fiscalizar se as leis estão sendo cumpridas por todos, até pelos governantes.

Para que todos tenham igual direito de participação, uma Constituição democrática precisa ainda assegurar não só os interesses da maioria mas também os das minorias, como os índios, os deficientes físicos, as minorias raciais e sexuais.

A Constituição deve diminuir as desigualdades e aumentar as chances de participação de todos os brasileiros. Mas, acima de tudo, precisa instaurar de uma vez por todas o estado de direito. Isto é, tem de encontrar caminhos para que, daqui para a frente, as leis passem a governar este país. Assegurar que os governos do futuro se guiem realmente pelo texto constitucional, evitando assim que a nação fique sujeita aos chamados estados de exceção, em que os governantes decidem isoladamente o destino do país. Pois, se o poder é entregue a um homem, ou a um pequeno grupo de homens, as chances de serem cometidas injustiças são maiores do que quando ele reside em leis estabelecidas e aceitas pela maioria.

Há quem defenda que mais vale ser governado por homens sábios, capazes de compreender e resolver os problemas do país (o chamado governo de técnicos), do que por leis que não podem prever todos os casos que se apresentam no dia-a-dia. Mas, apesar de ser necessária uma certa liberdade de movimento para os governantes, é preciso que existam leis básicas estabelecendo, justamente, até que ponto esses homens podem ir. Pois as leis são impessoais e, uma vez estabelecidas, valem para todos. Já as pessoas, por mais honestas que sejam, têm sempre uma visão parcial do mundo.

Portanto, o melhor que podemos esperar da próxima Constituição é que seja elaborada de forma a ser cumprida, que seu texto seja forte, claro e expresse os anseios reais da nação. Porque nenhuma lei é cumprida se não for um espelho da realidade. ★

SINTA-SE FRESHA.
A ALEGRIA DE UM NOVO DIA.

Deixe de preocupações. Sinta-se Fresha. Com Fresha, o prazer do pós-banho dura muito mais. Você pode soltar suas emoções, com toda a liberdade de movimentos da mulher. Experimente com Fresha a alegria e o frescor de um novo dia. A cor da vida.

São três irresistíveis fragrâncias para você soltar suas emoções e seu charme.

Fresha. A Colônia pós-banho que refresca muito mais.

consulta médica

DRA. MARIA TERESA ZANELLA

P. Tenho vergonha de usar maiô por causa da celulite nas coxas. Já foi descoberto algum tratamento realmente eficaz?

R. A celulite é uma alteração do tecido que se situa sob a pele, dando a ela um aspecto irregular, semelhante à casca da laranja; e, nos casos mais graves, formando ondulações. Aparece em cerca de 90% das mulheres, mais freqüentemente nas coxas e nas nádegas. As causas não são totalmente conhecidas, mas os hormônios femininos devem favorecer a celulite, já que ela afeta principalmente as mulheres. Outras causas prováveis são a obesidade, o uso de pílulas anticoncepcionais (ricas em hormônios femininos), a falta de atividade física, o uso de roupas muito justas que prejudicam a circulação, uma alimentação rica em sal, o fumo e o álcool. Por enquanto, a única forma de tratamento é a eliminação desses fatores. O combate à obesidade e a prática regular de exercícios físicos ajudam a melhorar o problema.

P. Passei uma temporada na praia e estão me aparecendo manchas brancas e arredondadas nas costas e nos braços. Existe algum preparado que possa usar sem precisar consultar um dermatologista?

R. Essa é uma infecção superficial da pele, causada por um fungo. Geralmente, as pessoas afetadas só notam as lesões depois de períodos de exposição ao sol, porque os locais não ficam bronzeados, tornando-se assim evidentes. Por esse motivo as marcas são também conhecidas como manchas de sol. As lesões não apresentam sintomas, mas pode-se notar descamação superficial. São pouco contagiosas e aparecem com maior freqüência no tronco, na parte superior dos braços e no pescoço. Existem diversos remédios para uso local eficazes no combate a esse tipo de micose, mas é recomendável que o tratamento seja orientado por um dermatologista.

P. Qual a posição sexual considerada geralmente a mais satisfatória para a mulher?

R. Isso varia de mulher para mulher, já que o estímulo sexual depende não só dos fatores físicos, como também dos psicológicos. A maioria dos pesquisadores acredita que o orgasmo, nas mulheres, exige uma estimulação direta ou indireta do clitóris. Por isso, as posições mais satisfatórias no coito são as que produzem ao mesmo tempo fricção no clitóris e pressão nos lábios que o envolvem. O ato sexual com a mulher por cima favorece mais a estimulação clitorial que a posição tradicional com o homem por cima. A facilidade com que as mulheres alcançam o clímax também varia. Só uma minoria chega ao orgasmo logo após a penetração. Muitas mulheres só têm orgasmo em certas posições, e outras acham o ato sexual menos excitante do que ser acariciada nos genitais.

P. O que é rinite alérgica? Quais as possíveis causas e como pode ser tratada?

R. É um processo alérgico que afeta as fossas nasais, principalmente das pessoas que vivem em regiões onde há muita variação de temperatura e de umidade do ar, ou onde a poluição é excessiva. Os sintomas são secreção nasal clara (fluida ou espessa) mais ou menos constante, obstrução nasal (principalmente à noite) e crises de espirro (mais freqüentes pela manhã). Nos períodos mais críticos, irritação dos olhos, lágrimas, sensação de ardor e coceira no nariz e na garganta. As causas, difíceis de determinar, podem ser poluentes do ar ou diversos alimentos. Para o tratamento é necessário, se possível, eliminar o agente causador. Nos casos leves podem ser usados antialérgicos e, nos mais graves, remédios à base de cortisona, *sempre sob orientação médica*, pois a cortisona pode causar distúrbios no organismo. Os descongestionantes nasais tópicos só devem ser usados por períodos curtos, porque podem provocar irritação nas fossas nasais. Existem também vacinas que tornam a pessoa menos sensível ao agente causador da alergia.

P. Perdi um bebê, e a ultra-sonografia acusou a presença de um fibroma. Será que conseguirei engravidar de novo e ter filhos?

R. Se não tiver nenhum outro problema, conseguirá. Os fibromas, ou miomas, são tumores benignos da musculatura do útero, e podem ser únicos ou múltiplos. Nas mulheres não grávidas, geralmente os miomas pequenos não apresentam sintomas, mas, quando se tornam maiores, costumam causar o aumento do número de micções e do fluxo menstrual, cólicas menstruais e até hemorragias, que podem levar à anemia e se tornar obstáculo para uma gravidez. Na gestante, os fibromas podem causar aborto, trabalho de parto prematuro ou mau posicionamento do feto, impedindo o parto pela vagina. A cirurgia para a retirada do mioma é indicada quando se quer aumentar a fertilidade; ela é curativa e não prejudica uma futura gravidez. Mas, por causa da cicatriz que ficará no útero, costuma-se indicar o parto através da cirurgia cesariana. ★

A dra. Maria Teresa Zanella está a sua disposição, mas só responde através desta coluna. Cartas para Revista NOVA, av. Otaviano Alves de Lima, 4386, C.P. 2372, CEP 01000, São Paulo, SP.

by Maysa & Moses
COM
LYCRA.

Coleção flores em tecidos com Lycra® TDB.

FOTO: DRAUSIO

TDB Tecidos

Qual é o seu problema?

MARINA COLASANTI

P Namoro um rapaz há quatro anos, mas, quando falo em casamento, ele muda completamente o modo de agir e de ser. Ele já me aprontou com outras mulheres, mas isto é o mínimo. Eu acho demais é namorarmos há tanto tempo e ele nunca ter-me levado a sua cidade natal, onde mora a família. Tenho 20 anos, um bom apartamento e tudo o que é necessário para uma união a dois, mas meu namorado (de 24 anos) acha que a situação econômica está difícil para casar. Eu tento disfarçar minha tristeza e me consolar com o fato de ter um namorado já antigo e que me faz feliz. Mas sou muito triste e às vezes tenho vontade de sumir, de acabar o namoro. Pois apesar de ele dizer que me ama não sei se acredito, já que ele não quer algo mais sério.

R. Você tem um namorado "antigo" que te "faz feliz". Mas tenta "disfarçar a tristeza" e tem "vontade de sumir". Como é isso de estar feliz e infeliz ao mesmo tempo?

Provavelmente ele te faz feliz porque é agradável, bonzinho, tem qualidades que você aprecia, em suma, é um bom namorado. Mas te faz infeliz porque não quer passar de bom namorado para ótimo marido. E você não sabe se vale a pena ficar e insistir um pouco mais ou se desse mato não vai sair cachorro. E porque o cachorro teima em não sair, você chora achando-se desamada.

As relações amorosas são cheias de códigos. Quando um rapaz apresenta uma moça a sua família isso significa que suas intenções são sérias. A moça então sente-se envaidecida, pois esse gesto significa também que ela é mais importante do que as outras e que, devido a essa importância, conquistou o direito de ser introduzida no sagrado recinto do lar. O gesto, porém, tem ainda outro significado; é um compromisso, uma espécie de preparação para um possível noivado. Se ele, amanhã, quiser romper com a moça, terá de enfrentar não só ela mesma como os questionamentos da sua própria família. Levar uma moça para ser apresentada à família faz com que o namoro passe da esfera particular para a coletiva.

Quando, como no seu caso, o rapaz não leva a moça para conhecer a família, a tendência dela é achar que ele não a ama suficientemente. Ela conjuga isso de forma intransitiva. Se conseguisse continuar a frase, veria que ele não a ama suficientemente para coletivizar a relação, mas pode amá-la muitíssimo em particular.

Ela não consegue, porque foi treinada para acreditar que o amor só é verdadeiro quando marcha para o coletivo — apresentação, noivado, casamento. Qualquer recuo diante disso é traduzido como negação, não parcial, mas total do amor. E, por mais amoroso que ele se mostre depois disso, seus gestos parecerão todos falsos.

É assim que você o vê, falso. O fato de ele estar te namorando há 4 anos já não é mais sinal de bem-querer, pelo contrário, transformou-se em dado negativo, pois quanto mais namoram mais você acha que devia ser apresentada à família, virar noiva.

A tal ponto você está concentrada nisso, que tudo o mais tornou-se secundário. Você mesma diz que ele já "aprontou com outras mulheres", mas que isso "é o mínimo". Talvez não seja até um dado fundamental.

Teu namorado mantém-se refratário à idéia de casamento. Não é de surpreender. Provavelmente você já fala nisso há algum tempo. E ele só tem 24 anos. Se você lembrar que começou a te namorar quando tinha 20 anos, verá que não teve tempo para viver a vida, ter experiências. Ele não chegou a ser um jovem adulto totalmente solteiro. E essa é uma vivência muito importante. Procurando outras mulheres, ele pode estar tentando se ressarcir dessa falta, estar tentando te dizer: "Me dá um tempo, tenha calma, vamos ver o que pinta e depois a gente resolve".

Esse processo é dele, exclusivo, e pouco tem a ver com você. Quer dizer, não é por ele *te* amar pouco que acontece, mas por ele *se* amar bastante, e à vida. É, no final das contas, um processo vital.

E, enquanto isso, qual é o *teu* processo? Você só tem 20 anos. Também nunca foi uma jovem adulta totalmente solteira. Também não teve muitas experiências de vida. E no entanto faz questão de casar, trancando-se num mundo de responsabilidades antes de ter tido o prazer de viver soltamente.

Você já pensou que pode ser muito bom continuar com esse namorado que te "faz feliz"? Que pode ser muito melhor do que romper, sofrer, procurar outro e talvez achar um que queira casar mas que não te faça igualmente feliz? Você já pensou que o que está atrapalhando não é a recusa de ele casar, mas a tua insistência em querer obrigá-lo a isso?

E você já pensou que ele terá todo o direito de sofrer se perceber que, em vez de simplesmente amá-lo, você o transformou num objeto matrimonial? ★

Marina Colasanti está a sua disposição, mas só responde através desta coluna. Cartas para revista NOVA, av. Otaviano Alves de Lima, 4386, C.P. 2372, CEP 01000, São Paulo, SP.

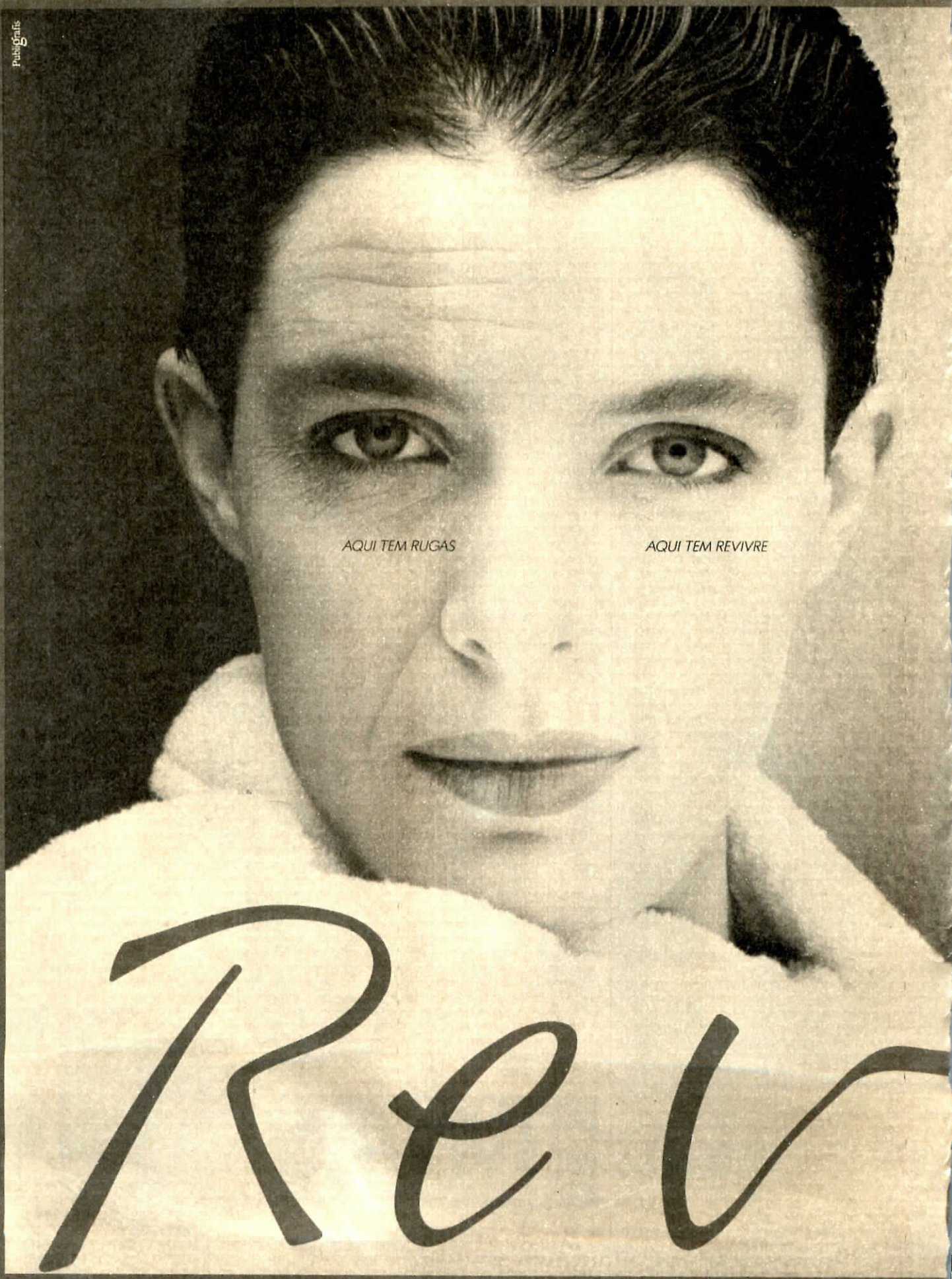
UMA MULHER...
UMA MODA...
WHIRTY
IS WONDERFUL.

Wirthy®

J. A. WIRTH & CIA. LTDA. - Fone: (0512) 64-1322 - Dois Irmãos - RS

Representantes. **São Paulo Capital** (011) 212-5898 • **São Paulo Interior** (0175) 222-784 • **Minas Gerais** (031) 212-2955 • **Rio de Janeiro** (021) 221-0319 • **Paraná** (041) 234-3209 • **Santa Catarina** (0512) 64-1322 • **Porto Alegre** (0512) 36-2619 • **Rio Grande do Sul Interior** (054) 312-2759 •

Publigrafis



REMOCE COM REVIVRE.
EM 3 MESES, UMA PELE 10 ANOS MAIS JOVEM.

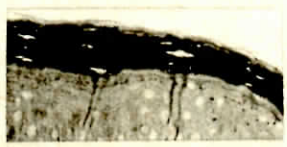
REVIVRE É A RESPOSTA DEFINITIVA NO TRATAMENTO ANTI-RUGAS.

Até hoje, ninguém fez nada igual, ou parecido. Revivre foi criado e testado com absoluto sucesso nos laboratórios de Anna Pegova em Paris. É mais do que um creme. É um programa completo de retração às rugas.

REVIVRE TEM UMA FÓRMULA 20 ANOS À FRENTE.

Revivre é o primeiro creme que contém elementos biológicos precursores dos ácidos nucléicos ADN e ARN, que agem como bioativadores na síntese das proteínas. E aliados às substâncias naturais que fazem parte da formulação, asseguram a restauração e a restruturação das fibras colágenas e um aumento das fibras elásticas. Em outras palavras, Revivre afina a pele, livrando-a das camadas superficiais de células mortas, acelerando a renovação celular como se a pele recriasse sua própria juventude.

PELE NÃO TRATADA
Perda dramática de coesão epidérmica



PELE TRATADA COM REVIVRE
A pele recupera sua estrutura e densidade como se recriasse sua própria juventude.

VOCÊ USA 8 DIAS E PÁRA 4.

Revivre penetra profundamente na pele, camada após camada.
É sobretudo simples de usar: você usa 8 dias, de manhã e ao deitar, após a limpeza de pele.
Depois pára 4 dias.
Em um mês, você já vê o resultado. Em 3 meses, as rugas se retraem, revivendo uma pele mais saudável, mais bonita e muitos anos mais jovem.

ANNA PEGOVA

PARA LIMPEZA DE PELE, TRATAMENTO DO PESCOÇO, PEELING VEGETAL E LASER, PROCURE O INSTITUTO ANNA PEGOVA

SÃO PAULO: AV. ROUXINOL, 918 - MOEMA - FONES: 240-1744/240-1021 - BOUTIQUE SÃO PAULO: ALAMEDA LORENA, 1582 - FONE: 852-1125 • RIO DE JANEIRO: RUA VISCONDE DE PIRAJÁ, 547 - LOJAS 218/219 - FONE: 259-9494 • VENDA DE PRODUTOS: BRASÍLIA: fone: 226-9044 • CAMPINAS: fone: 82-140 • CAMPO GRANDE: fone: 382-2419 • CUIABÁ: fone: 322-7536 • CURITIBA: fone: 233-8694 • FLORIANÓPOLIS: fone: 81-3175 • FORTALEZA: fone: 224-3731 • GOIÂNIA: fone: 225-2464 • JOINVILLE: fone: 22-5768 • LAJES: fone: 22-0802 • LONDRINA: fone: 22-3187 • PORTO ALEGRE: fone: 25-7260 • RECIFE: fones: 326-8201 ou 325-1717 • SALVADOR: fone: 258-5576

Revivre

férias, feriados, fins de semana

LUCILA CAMARGO

▶Vida no mar
Uma nova descoberta para seu prazer

Você mergulha no mar e descobre uma nova vida: convive com peixes, algas, ouriços, estrelas-do-mar; encontra invertebrados que parecem verdadeiras flores e ouve sons indescritíveis.

O prazer, o lazer e o descanso passam a ter outro sentido. Um sentido de paz, relaxamento e de muito maior integração com a natureza. Em programas que podem ser realizados em suas férias ou nos fins de semana.

Mergulhar não é um bicho-de-sete-cabeças. Com um curso de uma semana você fica apta a dar mergulhos livres — chamados *snorkeling* — e, em duas semanas de curso, aprende a mergulhar com o cilindro de ar, podendo atingir maiores profundidades no mar.

As opções de praticar este esporte de lazer são muitas. Há lugares belíssimos em todo o litoral paulista (tem gente que até participa de expedições para conhecer de perto um navio naufragado), na Bahia (junto à Ilha de Itaparica), no Caribe (em Barbados ou Cozumel) e até no Mar Vermelho, entre o Egito e Israel.

Em São Paulo, a Aquadive ministra cursos e programa as viagens. Vale a pena conferir. Ligue (011) 825-6355 e fale com o Marcelo, um dos experts da vida do mar.

Para ter férias felizes ▶▶▶

Ande bastante. Assim você conhece melhor o lugar que está visitando, gasta mais calorias e mantém a forma, mesmo que tenha comido mais do que costuma quando está em casa.

▶Ilhabela com desconto para você

O nome da ilha já nos leva a imaginar como é bonita. Quando nos hospedamos na Pousada dos Hibiscos, então, ela se torna apaixonante.

A Pousada é uma construção do século passado e servia de senzala. Hoje, completamente restaurada e com instalações adequadas, ela recompõe um pouco a história do Brasil Colonial — todos os móveis são autênticos.

Os apartamentos dão para um aconchegante pátio onde está a piscina; e o mestre Didi, gerente do hotel e cozinheiro de mão cheia, tem o maior prazer de preparar um "Azul-marinho" para seu jantar. Sabe o que é isso? Um prato típico da ilha, feito de peixe cozido em molho dentro de uma folha de bananeira. Uma delícia à parte!

Não bastasse tudo isso, a Pousada dos Hibiscos está oferecendo um desconto de 30% para as leitoras de NOVA até o final de maio nas diárias com café da manhã incluído. Basta você levar a revista. E tem mais: quem se casar em maio ganha duas diárias de presente. Faça sua reserva pelos telefones (011) 210-3929, em São Paulo; ou (0124) 72-1375, Ilhabela.

AVENTURA TURÍSTICA

I Saia pelo mundo e leve uma casa *Motorhome* é uma espécie de trailer que combina um carro com um apartamento ambulante onde cabem de duas a sete pessoas com todo o conforto. Possui leitos, sala de estar e jantar, minicozinha com pia, fogão, forno e geladeira, banheiro completo com chuveiro de água quente, rádio, toca-fitas e até televisão em cores.

Nele, você e sua família podem conhecer a Europa, a partir de Madri; os Estados Unidos, a partir de Miami; ou o Reino Unido, a partir de Londres.

A Student Travel Bureau Viagens e Turismo programa uma viagem assim para você. Isso significa que pode conhecer todos esses países gastando, em média, 43 dólares diários por pessoa, incluindo condução, acomodações, combustível, refeições e outros gastos eventuais, como, por exemplo, pernoites em *motorhome* centers, espécies de campings.

Quando você chega ao ponto de partida de um *motorhome*, um instrutor ensina a usar o veículo — que tem direção hidráulica. Recebe, também, um kit com mapas rodoviários, guias e orientação sobre postos de atendimento, caso ocorra algum problema mecânico.

Para conhecer o exterior em um *motorhome*, basta possuir carteira brasileira de habilitação. Mas todas as informações complementares são fornecidas pelo Student Travel Bureau. Ligue para (011) 280-9422 ou 853-3213, São Paulo.

FOTO STUDENT TRAVEL BUREAU

II Conheça o Brasil em um *motorhome* Também no Brasil as pessoas começam a descobrir como é gostoso sair de férias em um *motorhome* alugado. Em São Paulo, a Ângela Trailer Comércio e Locações costuma alugar tais veículos fabricados pela Karman-Ghia, com acomodações para quatro pessoas e conforto parecido com os similares americanos: leitos, sala de jantar, minicozinha, banheiro completo e TV em cores.

Também há um instrutor que ensina todo o funcionamento do carro e do "apartamento". Você só precisa fazer a reserva com 15 dias de antecedência. O tempo mínimo para a locação é de 10 dias, a diária custa de 800 a 1.500 cruzados por dia (conforme os equipamentos opcionais que queira), já incluídos a taxa de seguro e 1.000 km de rodagem livre.

Como não existem agências especializadas em programação para *motorhome*, você precisará do *Guia Camping* da revista *Quatro Rodas*, que indica os campings brasileiros que têm infra-estrutura para receber esse tipo de veículo.

A Ângela Trailer fica na av. dos Bandeirantes, 2625, tel. (011) 542-3424, em São Paulo. Boa viagem! ★

em defesa do seu cruzado

MARCIA LOBO

▶Sua conta de telefone: o que você paga mesmo ao fazer uma ligação

Se a linha estiver ocupada ou ninguém atender, claro que você não paga nada. Mas, a partir do momento que o telefone é atendido, o preço varia de acordo com o tipo de ligação, a hora e o dia da semana.

1) Ligações feitas dentro da mesma cidade — É cobrado um impulso (Cz$ 0,38) quando o telefonema é atendido e outro a cada 4 minutos. Mas, se você ligar entre 20 e 8 horas da manhã seguinte, só pagará um impulso, não importa quanto tempo fale.

2) Ligações regionais — Os impulsos são cobrados a cada 18 segundos e *não há* nenhum desconto especial, como no caso dos telefonemas locais.

3) DDD — A tarifa é cobrada por minuto e varia de acordo com a distância — uma chamada de São Paulo para o Rio de Janeiro, por exemplo, custa Cz$ 4,51 por minuto e de São Paulo para Maceió, Cz$ 5,43. Mas há vários tipos de desconto: 50% aos sábados, a partir das 14 horas; 50% durante o dia inteiro nos domingos e feriados *nacionais;* e 75% todos os dias da semana para ligações feitas entre 23 e 6 horas.

4) Ligações internacionais — Não importa de que lugar do Brasil você esteja ligando: o preço de cada minuto é o seguinte:

- Cz$ 49,44, para Estados Unidos, América Central e América do Sul (menos Argentina, Paraguai e Uruguai).
- Cz$ 59,33 para a Europa (menos Portugal).
- Cz$ 79,11, para a Ásia, África e Oceania.
- Cz$ 41,36, para Portugal, Argentina, Paraguai e Uruguai.

Mas atenção: usando o sistema DDI, você pagará esses preços por minuto *realmente* falado. Caso a ligação seja feita com o auxílio da telefonista, serão cobrados *no mínimo* 3 minutos, mesmo que você fale menos tempo.

Quanto a descontos, só o DDI oferece. Entre 20 e 5 horas, ligações para a América do Sul, América do Norte, América Central e Europa custam 20% mais barato. Certas ligações, porém, não têm esse desconto — são as feitas para Grécia, África, Oriente Médio, países da Cortina de Ferro, Ásia e Oceania.

Há também alguns lugares para os quais não se pode ligar a cobrar: Bolívia, todos os países da Cortina de Ferro, Oriente Médio, Alemanhas, África (com exceção da África do Sul) e Ásia (com exceção da Coréia do Sul).

5) Ligações internacionais com tarifas especiais — Se você mora em São Paulo, Paraná ou Rio Grande do Sul, só pagará Cz$ 31,02 por minuto de conversa com qualquer cidade da Argentina cujo telefone tenha prefixo começado com 7; o mesmo preço custam ligações do Paraná e Mato Grosso do Sul para qualquer cidade do Paraguai, ou do Rio Grande do Sul para o Uruguai.

▶Seu aluguel: cuidado com as multas camufladas!

Existe na praça um tal de "abono" que é um primor de desfaçatez. Como não é permitido por lei cobrar mais de 1% ao mês de juros, no caso de atraso de pagamento do aluguel, muitas imobiliárias descobriram um jeito de embutir, no próprio contrato de locação, multas que variam de 10% a 20% — e o locador nem se dá conta disso; pior: ainda acha que está levando vantagem. A coisa funciona assim: inventou-se um "aluguel integral" e um "aluguel abonado". Só que o integral corresponde ao aluguel real *mais* a multa, e é cobrado caso a pessoa não pague em dia. O abono é o "desconto" que você ganha se for pontual. Assim, a imobiliária propõe o seguinte: "Olha, o aluguel é de Cz$ 5.500, mas, se a senhora pagar no vencimento, ou antes, fica só por Cz$ 5.000". Resumindo: se você atrasar, terá multa de Cz$ 500 (isto é, 10% do verdadeiro aluguel).

▶Sua conta de luz: veja como gastar menos

Algumas providências simples podem diminuir o consumo de energia em sua casa em até 10%:

- Coloque a geladeira afastada da parede e sem receber calor do sol ou do fogão. No inverno, mude a temperatura para frio não muito intenso e jamais guarde alimentos ainda quentes, pois isso obriga o motor a "puxar" mais. O mesmo acontece se você deixar a porta aberta por muito tempo. E fique de olho nas borrachas: troque-as logo se não estiverem vedando direito.
- O ferro elétrico está entre os três aparelhos domésticos que mais consomem energia. Por isso não o ligue toda hora para passar duas ou três pecinhas. Melhor passar as roupas acumuladas de uma vez só, na temperatura adequada para cada tipo de tecido.
- O chuveiro elétrico é o perdulário-mor — para se ter uma idéia, gasta o triplo do ferro de passar. Sempre que possível, mantenha-o na posição *verão* e periodicamente limpe os furinhos de saída da água. E nem pense em reaproveitar uma resistência queimada: é o tipo da economia que sai cara.
- Use lâmpadas com voltagem adequada à potência da corrente. O correto é: lâmpadas de 110, 115 ou 130 watts (velas) para corrente de 110 volts; 115 ou 130 para 115 volts e; 220 para corrente 220. A maior parte dos fabricantes dá destaque, na embalagem, apenas para a potência (W). A voltagem (V) costuma vir impressa no vidro da lâmpada, em letras pequenas e quase sempre escondida pela etiqueta de preço.
- Finalmente, tire o máximo de proveito de sua máquina de lavar — sem desperdiçar energia — colocando sempre a quantidade máxima de roupa permitida e a quantidade certa de sabão indicada, limpando o filtro regularmente e não enxaguando mais de uma vez. ★

VANGUARDISTA
EXCLUSIVISTA
EVOLUCIONISTA
TRANSFORMISTA
PERFECCIONISTA

É MAIS GARANTIA

Vacleo

QUALIDADE SE CONQUISTA

ponto de encontro

Eles anunciam nesta seção procurando uma mulher como você

Químico J.C. — Tenho 44 anos, cabelos castanhos, olhos verdes, 1,75 m, 76 kg, ótimo nível cultural e boa situação financeira. Desejo contatar mulheres cultas, inteligentes, meigas, carinhosas e românticas, solteiras ou desquitadas, para compromisso sério. De preferência, entre 30 e 40 anos. Se possível, enviar foto e telefone na primeira carta. Rua Marechal H. de Moura, 899, apto. 21, B-4, CEP 05640, São Paulo, SP.

George Michael — Se você é bonita, inteligente e tem bom gosto, além de gostar de praia, montanhas e aventuras, escreva-me. Sou moreno-claro, tenho 1,70 m e 70 kg. Rua Japiaçu, 50, CEP 05317, São Paulo, SP.

Minas — Sagitariano, 32 anos, solteiro, nível superior, 1,65 m, 65 kg, olhos e cabelos castanhos, boa situação sócio-econômica, sincero e honesto, deseja corresponder-se com garotas de 20 a 32 anos para compromisso sério. Avenida Marginal Taioca, 6279, CEP 09060, Santo André, SP.

Itauense Carente — Dizem que sou charmoso. Tenho 26 anos, 1,72 m, 70 kg, cor morena-clara, olhos castanhos e situação financeira definida. Procuro mulheres para fins matrimoniais, viúvas, desquitadas ou solteiras, que tenham de 26 a 36 anos. Rua J.M.T. Oliva, 126, CEP 37975, Itaú de Minas, MG.

Dino — Sou moreno-claro, tenho 22 anos, olhos e cabelos castanhos, 1,72 m e 68 kg. Gosto de natureza, ciclismo e música. As princesas que aceitarem uma amizade sincera escrevam-me. Se possível, enviar uma foto. Avenida Dona Anila, 45, CEP 06850, Itapecerica da Serra, SP.

Machadinho — Trabalhador, canceriano, romântico, olhos e cabelos castanhos, 23 anos, 1,68 m e 60 kg, deseja receber cartas de garotas de todo o Brasil. Passatempos: cinema, barezinhos e música. Caixa Postal 42560, CEP 04299, São Paulo, SP.

Milton — Sou nissei, tenho 31 anos, gostaria de corresponder-me com garotas até 30 anos, para troca de correspondência e amizade. Favor enviar foto e telefone. Caixa Postal 1605, CEP 85890, Foz do Iguaçu, PR.

***Amigo* Sincero** — Desejo corresponder-me com você. Tenho 22 anos, 1,75 m, olhos e cabelos castanhos. Rua Almirante Teffé, 618, apto. 202, Niterói, RJ.

Baianinho — Sou moreno, alto (1,84 m) e 62 kg. Gosto de viagens e badalações. Pretendo corresponder-me com mulheres de até 35 anos, de boa aparência e situação financeira excelente. Rua 8, n.º 646, apto. 1001, CEP 74000, Goiânia, GO.

Aldo — Funcionário público, moreno-claro, estatura mediana e olhos verdes, deseja corresponder-se com pessoas de ambos os sexos para uma boa amizade. Caixa Postal 79, CEP 58000, Maceió, AL.

Libriano Solitário 007 — Bonito, moreno, olhos e cabelos pretos e 1,70 m, gostaria de corresponder-me com todas as garotas do Brasil. Caixa Postal 617, CEP 30000, Ipatinga, MG.

Falcão — Curso o segundo ano de Processamento de Dados e faço Inglês. Sou moreno, tenho 18 anos, 1,70 m, cabelos encaracolados e pretos, e olhos castanho-escuros. Amante da vida e da natureza. Adoro esportes, leitura e música. Para aproveitar melhor essa linda vida que tenho, gostaria que todas as garotas do Brasil me escrevessem. Para uma bela amizade. Rua Francisco Raimundo da Silva, 15-A, CEP 08000, São Paulo, SP.

H.P. — Administrador de empresas, 33 anos, 1,70 m, 64 kg, separado judicialmente, situação financeira e econômica definida, quer conhecer mulheres de 25 a 30 anos, femininas e inteligentes, que queiram um companheiro para relacionamento sério e definitivo. Rua Mampituba, 19, CEP 03642, São Paulo, SP.

Carlinhos Hatha — Geminiano, 22 anos, 1,70 m, com cabelos castanhos, olhos castanho-esverdeados, posição sócio-econômica definida, praticante de ioga, romântico, carinhoso e trabalhando profissionalmente com processamento de dados... quer receber cartas de garotas como você, que tem até 22 anos e também pratique exercícios, de preferência ioga. Para amizade ou algo mais sério. Foto na primeira carta. Caixa Postal 80, CEP 89250, Jaraguá do Sul, SC.

Fernão Capelo — Gosto da liberdade, do mar, de viagens, de conhecer pessoas, de animais, música e mitologia. Gostaria de corresponder-me com pessoas de ambos os sexos, de qualquer idade, credo ou raça. Sou moreno-claro, tenho olhos e cabelos castanhos, e 1,83 m. Avenida Cid Scala, 269, CEP 57000, Maceió, AL.

Carinhoso — Claro, cabelos loiros, 1,80 m, 76 kg e nível superior, deseja trocar correspondência com mulheres de qualquer idade. Caixa Postal 439, CEP 36001, Juiz de Fora, MG.

Mciris — Tenho 19 anos, 1,71 m e 58 kg. Curto futebol, cinema, som, natureza e fotografia. Gostaria de corresponder-me com gatinhas de todo o país. Se possível, foto na primeira carta. Rua Santo Inácio, 595, CEP 64600, Picos, MG.

Antônio — Estudante, 18 anos, moreno de olhos e cabelos castanhos, quer conhecer garotas que queiram uma amizade verdadeira ou um futuro compromisso. Rua Paulo Virgínio, 27, CEP 09880, São Bernardo do Campo, SP.

Mister — Todas as garotas que me escreverem receberão resposta. De preferência, que tenham de 25 a 35 anos e altura entre 1,70 m e 1,75 m. Rua Leopoldo Machado, 52, CEP 03611, São Paulo, SP.

Sagitariano Compreensivo — Desejo conhecer mulheres de todo o país. Sou solteiro, moreno, tenho 22 anos e 1,75 m. Rua Bonifácio Cubas, 583, apto. 4, CEP 02731, São Paulo, SP.

Beto — Moreno-claro, 21 anos, 1,65 m, cabelos e olhos castanhos, quer corresponder-se com moças de 19 a 23 anos. Não precisa ser bonita, mas tem de ser muito carinhosa e romântica. Caixa Postal 230, CEP 06750, São Paulo, SP.

Virgílio — Se você está sozinha, sem ninguém para lhe dar carinho, escreva-me! Sou solteiro, moreno-claro, tenho 34 anos, 1,70 m e 68 kg. Gostaria de receber cartas de garotas de até 35 anos para compromisso sério. Caixa Postal 8849, CEP 03081, São Paulo, SP.

Leão Loiro — I am an American musician new to São Paulo looking for friends. I have blue eyes, blond hair. Your photo gets mine in return. Sprechtie auch Deutsch. Rua Ernesto Nazareth, 109, CEP 05462, São Paulo, SP.

Modelo Fotográfico — Com um pseudônimo desses, o que você está esperando para me escrever? Escreva-me e ganhe uma grande amizade, sem sorteio nem concurso. Basta ter de 14 a 20 anos. Sou moreno queimado de sol, tenho 20 anos, 1,80 m, 72 kg, cabelos e olhos castanhos. Se possível, foto na primeira carta, que será retribuída. Caixa Postal 676, CEP 09700, São Bernardo do Campo, SP.

Paixão do Cerrado — Com 34 anos bem vividos, gostaria de trocar experiências com mulheres de 18 a 30 anos, com situação definida e nível superior. Caixa Postal 02-0068, CEP 70000, Brasília, DF.

Dudu — Desejo comunicar-me com garotas de 17 a 30 anos para uma boa amizade. Tenho 23 anos, sou moreno, com 1,88 m, cabelos e olhos castanhos. Gosto de esportes e de viver perigosamente. Rua Benjamin Constant, 80, sala 83, CEP 01005, São Paulo, SP.

Dimitri — Morenaço de olhos azuis-esverdeados, 1,80 m, 74 kg, solteirissimo, 23 anos, muito sincero, carinhoso e amável — assim sou eu. Sou amante da noite e da companhia de uma bela mulher. Gostaria de receber cartas de mulheres de 30 a 45 anos, independentes e com situação financeira definida. Cartas com foto e telefone, por favor. Avenida Antônio Munhoz Bonilha, 820, CEP 02725, São Paulo, SP.

Maior Abandonado — Se você é bonita, carinhosa e romântica, escreva-me. Sou moreno-claro, tenho 22 anos, olhos castanhos, cabelos pretos e 1,79 m. Adoro uma garota loirinha, mas não dispenso uma morena, mulata, ruiva ou japonesa. Se possível, foto na primeira carta. Rua Vergueiro, 3166, apto. 120, CEP 04102, São Paulo, SP.

Escorpião Atraente — Sou muito carinhoso. Tenho 28 anos, olhos e cabelos castanhos. Quero corresponder-me e conhecer mulheres que curtam música, natureza, cinema, viagens e livros — e que gostem de namorar. Respondo a todas as cartas. Rua Almirante Alexandrino, 3780, GV3, apto. 101, CEP 20241, Rio de Janeiro, RJ.

Saulo — Tenho linda barba, 1,78 m e sou moreno-claro. Gosto de curtir a noite e toco violão. Funcionário público com boa situação financeira. Procuro moças de até 35 anos. Caixa Postal 96, CEP 88000, Florianópolis, SC.

Sir Denis — Gosto de música, dança, livros — enfim, tudo de bom que a vida traz. Gostaria de corresponder-me com garotas entre 17 e 21 anos. Troco fotos. Rua Conde de Linhares, 477, CEP 30380, Belo Horizonte, MG.

Writer — Engenheiro eletrônico, 27 anos, 1,75 m e moreno-claro, procura princesa realista, meiga, atraente, alegre, com bom nível cultural, de 20 a 35 anos, que queira dar e receber compreensão. Peço foto e/ou telefone. Caixa Postal 8706, CEP 80000, Curitiba, PR.

Elas anunciam nesta seção procurando um homem como você

Regina — Sou estudante de Psicologia, maranhense, atualmente residindo em João Pessoa. Gostaria de encontrar minha alma gêmea. Tenho 24 anos, 1,50 m, 46 kg. Sou solteira, inteligente e carinhosa. Rua José Jardim, 201, CEP 58000, João Pessoa, PB.

Neuza Braz — Quero corresponder-me com rapazes de todo o Brasil, que sejam sinceros e queiram uma boa amizade. Sou morena-clara, tenho 19 anos, olhos e cabelos castanho-escuros. Adoro praia, cinema, teatro, dançar e fazer amizades. Avenida Plínio Casado, 58, sala 304, CEP 25000, Rio de Janeiro, RJ.

Sissi — Professora de Geografia, solteira, morena-clara, olhos azuis, 1,60 m, procura homens solitários de 35 a 45 anos, para conhecer o verdadeiro amor. Avenida Francisco Glicério, 79, apto. 6, CEP 11100, São Paulo, SP.

Gata de São Paulo — Sou estudante, morena dourada, tenho 17 anos. Amo a vida. Adoro dançar, nadar e ler. Gostaria de receber cartas de rapazes de todo o Brasil. Se possível, enviar foto. Prometo responder a todos. Rua Frei João da Cruz, 70, CEP 02278, São Paulo, SP.

Lia — Tenho nível universitário, sou solteira. Desejo fazer amigos de ambos os sexos, que tenham um bom nível intelectual. Respondo cartas em português e espanhol. Caixa Postal 629, CEP 64000, Teresina, PI.

Gota de Orvalho — Dizem que sou bonita e atraente. Tenho 18 anos, cabelos loiros, olhos azuis, 1,68 m, 50 kg. Sou romântica e solitária, signo de Aquário. Adoraria receber uma carta sua. Avenida Getúlio Vargas, 352, CEP 88500, Araranguá, SC.

Escorpiana — Funcionária pública, solteira, 23 anos, tímida, 1,62 m, quer corresponder-se com rapazes sinceros e românticos, até 40 anos, para futuro compromisso. Cartas para Secretaria de Tu-

Continua na pág. 31

GAIVOTA ROMÂNTICA ENCONTRA REI DAS SELVAS.

Assim como a Gaivota e o Rei se encontraram, muitos encontros estão pra acontecer. Chegou PONTO DE ENCONTRO. Uma revista que dá namoro, amizade e casamento.

nas bancas o número 2

PONTO DE ENCONTRO

EDITORA ABRIL

BUETTNER.
AFTER SHOWER.

Nucleo Sul

APÓS O BANHO, MERGULHE NA NOVA LINHA DE TOALHAS BUETTNER. NOVAS CORES E PADRÕES EM PURO ALGODÃO.

BUETTNER

Cama • Mesa • Banho • Decoração

Um produto de Santa Catarina

Rua João Bauer, 469 - Fone PABX (0473) 55-0811

Telex (0473) 523 e 341 - 88.350 - BRUSQUE - SC

PONTO DE ENCONTRO *(continuação)*

rismo, CEP 96640, Rio Pardo, RS.

Érica — Desejo corresponder-me com garotos de 16 a 22 anos, de todos os Estados, para futura amizade. Tenho 14 anos, sou loira, com olhos castanhos e cabelos ondulados. Rua Tenente Carvalho, 772, CEP 14160, Sertãozinho, SP.

Meg — Ariana, morena-clara, 15 anos, 1,64 m, gostaria de corresponder-se com rapazes de 17 a 28 anos, do Brasil e de outros países. Se possível, foto na primeira carta. Avenida Cidade de Leiria, 554, CEP 87013, Maringá, SP.

Marli Braga — Gostaria de me corresponder somente com nisseis ou sanseis, de 38 a 45 anos, para uma amizade sincera ou algo mais. Sou loira, tenho 1,54 m, 38 anos, carinhosa, inteligente. Rua João Cordeiro, 750, Vila Carrão, CEP 03435, São Paulo, SP.

Kika — Olá, gatinhos. Quero corresponder-me com vocês, desde que sejam sinceros, charmosos e tenham de 18 a 25 anos. Gosto de música, dança e da natureza. Darei preferência às cartas com foto recente. Que será devolvida e retribuída. Caixa Postal 15394, CEP 74000, Goiânia, GO.

Stéphanie — Onde está você? Você que é maduro, mas tem espírito jovem. E que curte bons papos, música e gosta de conhecer as coisas boas da vida. Escreva-me. Sou morena-clara, tenho 19 anos, 1,65 m, 53 kg, olhos e cabelos pretos. Praça 21 de Abril, 192, CEP 77690, Colinas de Goiás, GO.

Soninha — Geminiana, solteira, 24 anos, 1,65 m, 48 kg, bronzeada pelo sol do Norte, com boa aparência, secretária administrativa, deseja corresponder-se com homens solteiros, cultos, sem vícios, com boa aparência e situação financeira definida, entre 26 e 38 anos. Para uma boa amizade ou algo mais sério. As cartas com foto e telefone serão bem recebidas e retribuídas. Travessa João Pinho, 810, CEP 68370, Altamira, PA.

Preta — Sou morenona, sagitariana e adoraria conhecer você, que está lendo o meu recadinho. Tenho 18 anos. Um beijo para você. Caixa Postal 90055, CEP 25600, Petrópolis, RJ.

Apaixonada por Gaúchos — Tenho 17 anos. Sou morena e louca por gaúchos. Gostaria de corresponder-me com jovens de todas as idades, para uma boa troca de cultura. Rua Suçuarana, 91, CEP 21720, Rio de Janeiro , RJ.

Cacau — Gatos do Brasil, escrevam-me! Sou loira, tenho olhos verdes e 16 aninhos. Trabalho como modelo fotográfico e também estudo. Procuro amigos sinceros. Rua Jacob Emerick, 121, apto. 71, CEP 11310, São Vicente, SP.

Aquariana Solitária — Desquitada, 36 anos, morena-clara, 1,64 m e muito romântica, quer corresponder-se com homens de 36 a 45 anos, para relacionamento sincero e futuro compromisso. Se possível, foto na primeira carta. Rua Raul Azevedo, 70, cobertura 8, CEP 21830, Rio de Janeiro, RJ.

Rosa Branca — Sou viúva e sozinha. Tenho 68 anos. Desejo conhecer senhores com mais de 60 anos, para futuro compromisso. Favor enviar foto na primeira carta. Rua Diogo Domingues, 86, CEP 02731, São Paulo, SP.

Anny — Tenho 13 anos. Sou carinhosa, compreensiva e amiga. Meus olhos são verdes. Meus cabelos, castanhos. Meço 1,60 m e tenho 52 kg. Gostaria de corresponder-me com rapazes de qualquer idade. Escreva-me. Seremos ótimos amigos. Caixa Postal 91, CEP 83280, Guaratuba, PR.

Babuska — Depois de muitos desencantos, quero dar uma chance ao amor. Acredito que podemos tentar. Escreva-me sem receios, prefiro apenas que você seja um pouco mais velho do que eu (tenho 25 anos), maduro, seguro, responsável e com situação financeira estável. Tenho 1,68 m, 50 kg. Caixa Postal 569, CEP 12200, São José dos Campos, SP.

Maria de Fátima — Sou carinhosa, inteligente e sincera. Solteira, tenho 28 anos, 1,61 m, boa aparência. Desejo manter correspondência com rapazes de 35 a 40 anos, que tenham boa situação e acreditem no amor. Para futuro compromisso. Rua Godofredo de Araújo, 390, apto. 101, CEP 30000, Belo Horizonte, MG.

Vandi — Gostaria de conhecer rapazes que tenham um objetivo positivo em sua vida, que curtam um violão e um visual bonito. E que transmitam sempre um "alto astral", característica de nossa geração. Tenho 20 anos, 1,65 m, sou morena com cabelos lisos e claros. Rua Álamo, 404, CEP 35180, Acesita, MG.

Colette — Solteirissima, bancária, com situação financeira definida, morena de 1,56 m e 53 kg, quer corresponder-se com rapazes de 36 a 42 anos, para troca de idéias ou algo mais. Passatempos: praia, música romântica e boa leitura. Rua 13 de Maio, 310, CEP 56180, Cabrobó, PE.

Graúna Manhosa — Sou mulata, tenho 23 anos, 1,62 m, 52 kg bem distribuídos. Gosto de praia, viagens, cerveja e um bom papo. Pretendo conhecer rapazes do Sul, de preferência gaúchos, para troca de idéias. Gostaria que eles tivessem de 23 a 35 anos. Respondo cartas em alemão. Rua 13 de Maio, 310, CEP 56180, Cabrobó, PE.

Rosa Perfumada — Sou morena-clara, tenho olhos e cabelos castanhos. Carinhosa, romântica e compreensiva, desejo corresponder-me com rapazes loiros e morenos, de 25 a 30 anos, para futuro compromisso. Tenho 18 anos. Rua João Serrano, 479, casa 6, CEP 11300, São Vicente, SP.

Estudante Solitária — Quero corresponder-me com garotos de 15 a 20 anos. Estou me sentindo muito sozinha. Tenho 14 anos, 1,62 m, olhos e cabelos castanhos. Rua João Serrano, 479, casa 6, CEP 11300, São Vicente, SP.

Summer — I'm a Brazilian girl, 16 years old, beautiful, brunette, black hair and eyes. I would love to take correspondence and postcards with boys and girls from all over the world, all ages and races. Please, letters in English and Portuguese. Rua Barão de Muritiba, 51, CEP 50000, Recife, PE.

Estrela do Mar — Se você é moreno, alto, com olhos verdes — ou é loiro com olhos azuis —, escreva-me. Também tem de ser sensível e carinhoso. Sou uma morena carente e amável. Tenho 1,60 m, 52 kg, cabelos longos, olhos pretos. Avenida Sete, Edifício Oxangá, apto. 101, CEP 40000, Salvador, BA.

Mulher Ativa e Explosiva — Sou jornalista e colunista social, funcionária pública federal, empresária, executiva, com ótima reputação e situação financeira definida. Tenho 39 anos, sou separada e procuro a felicidade no amor. Quero corresponder-me com homens acima de 40 anos, que tenham uma situação parecida. Cartas com foto. Rua Cuiabá, 802, CEP 15800, Catanduva, SP.

Lee — Desejo corresponder-me com homens e mulheres para troca de idéias e apoio moral, pois fiquei muito insegura com um incidente que aconteceu comigo há dois anos. Travessa II, n.º 5, Cidade Ademar, CEP 04402, São Paulo, SP.

Esta seção é destinada única e exclusivamente aos nossos leitores que pretendem trocar correspondência, não sendo admitido o uso das caixas postais aqui publicadas com qualquer outro objetivo.

Seu nome, endereço e telefone serão mantidos em sigilo. Publicaremos apenas pseudônimo, endereço ou caixa postal e recado. Se você estiver interessada(o) em estabelecer contato com alguém que anuncia aqui, deve escrever diretamente para ele(ela). *Importante:* não nos responsabilizamos pela veracidade das mensagens.

DADOS PESSOAIS

Nome

Endereço

Bairro

CEP

Caixa Postal

Cidade

Estado

País

DDD

Telefone

Data de nascimento

Sexo

Pseudônimo

Profissão

Seu recado

Assinatura

Envie seu classificado para: Revista NOVA, "Ponto de Encontro", Rua Geraldo Flausino Gomes, 61, 6.º andar, CEP 04575, Caixa Postal 2372, São Paulo, SP

A Brastemp trouxe o futuro para o seu novo freezer. Sem esquecer as coisas inteligentes do passado.

Novo freezer Brastemp eletrônico - o único com porta aproveitável.

O futuro chegou para a sua cozinha com o novo freezer Brastemp. Ele tem um painel com controles eletrônicos que põem o frio sob seu comando. O alarme sonoro e visual é acionado quando há queda de temperatura ou se alguém esquecer a porta aberta. E o quick-freezing acelera a velocidade de congelamento, conservando, assim, as propriedades nutritivas e o sabor natural dos alimentos. Mas este novo freezer não é só futuro. Ele é o único dos eletrônicos com porta aproveitável. Você já sabe que é uma idéia inteligente, pois a porta aproveitável oferece lugares adequados para a maioria dos alimentos que se põem num freezer. Seja inteligente como a Brastemp, prefira o novo freezer Brastemp eletrônico.

BRASTEMP
Tecnologia com carinho

uma conversa com: LEE IACOCCA

O SUPEREMPRESÁRIO AMERICANO

Tudo que ele toca vira ouro. Uma de suas mais recentes proezas foi a espetacular comemoração do centenário da estátua da Liberdade. O que estará aprontando agora esse novo super-herói americano? — Le Anne Schreiber

Lee Iacocca é, inegavelmente, o mais popular empresário americano. Com seu jeito franco e direto, o presidente que salvou da falência a fábrica de automóveis Chrysler tornou-se uma celebridade internacional, aclamado pela imprensa e admirado como herói nacional. *Uma Autobiografia*, de Lee Iacocca, está há quase dois anos entre os cinco livros mais vendidos no mundo inteiro (até no Brasil).

Centenas de americanos escrevem para ele toda semana insistindo para que concorra à Presidência dos Estados Unidos e, em recente pesquisa da revista *Times*, Iacocca ficou em segundo lugar — atrás apenas do senador Gary Hart — como o candidato favorito dos democratas às eleições de 1988. Além da Chrysler, é também presidente da fundação particular que levantou mais de 250 milhões de dólares para restaurar a estátua da Liberdade e a Ilha de Ellis, e promover a espetacular comemoração de seu centenário em julho último.

Em seu escritório na Park Avenue, com vista para a ilha de Manhattan, Iacocca fala de política, de seu país e de seus planos com a franqueza que o tornou adorado e temido.

FOTO TED THAI SYGMA

P: O que acha das pesquisas que o indicam como provável candidato do Partido Democrático para as eleições presidenciais de 1988?

R: É uma grande honra. E assustador. Acho que poderia — e talvez até devesse — concorrer. Mas não quero. Prefiro conservar o pouco de sanidade que ainda me resta.

P: Por que acha que as pessoas insistem tanto nisso?

R: Recebo montanhas de cartas e acho que meu sucesso na Chrysler e as aparições na TV criaram na cabeça do público uma imagem de alguém que, quando diz que vai fazer alguma coisa, segue em frente e faz. As pessoas costumam achar que os políticos vivem fazendo promessas que nunca cumprem e os empresários não podem agir assim. Então tiveram o "estalo": está na hora de ter um homem de negócios como presidente. Acredito que foi isso que aconteceu.

P: O que pretende fazer em 1988?

R: Sei que não vou ficar calado nas próximas eleições. Espero, pelo menos, ajudar a eleger o presidente. Acho que é meu dever. Gostaria de conhecer todos os candidatos para avaliá-los e só então decidir: este é o homem de que precisamos.

P: Em sua autobiografia, diz que a raiva que sentiu ao ser demitido da Ford por Henry Ford, em julho de 1978, depois de 32 anos na companhia e de oito na presidência, foi o que o motivou a assumir o desafio de dirigir a Chrysler, na época em péssima situação financeira. Essa raiva continua a motivá-lo?

R: Não. Acho que você precisa de uma dose de raiva para conseguir alguma coisa na vida. Mas desde que esteja sob controle. Senão, ela o destrói.

P: Agora que a Chrysler não está mais em crise, qual sua motivação?

R: Derrotar a diabetes. Fui eleito o Homem do Ano pela minha dedicação ao combate da doença. Toda a renda da venda de meu livro é destinada a isso: são milhões de dólares que podem surtir algum efeito. Entrei nessa luta porque minha mulher morreu de diabetes em 1983. Se cada um der sua contribuição, poderemos salvar milhões de pessoas da morte prematura.

P: O que espera estar fazendo em 1990?

R: Estou com 62 anos. Mais três, já estarei em idade de me aposentar. Talvez escreva outro livro, ou tire longas férias. Sempre trabalhei a mil por hora e preciso começar a diminuir o ritmo desde já.

P: Não está à procura de um novo desafio?

R: Não. Tenho uma teoria: na Ford, escalei todas as etapas da montanha para passar de estagiário a presidente. E, de repente, não importa o motivo, caí. Foi deprimente, mas sem essa experiência não teria chegado ao topo de outra montanha chamada Chrysler. A vida é assim: você não consegue passar de um topo para outro. Agora estou por cima novamente, mas, seu eu quiser entrar para a política, vou ter de enfrentar novos começos. E para quê? Acho que já estou muito velho para essas coisas.

P: A perspectiva de lutar pela Presidência não lhe agrada, mas não estaria interessado em um cargo no governo?

R: Já tive muito poder nas mãos. Não preciso de mais para satisfazer meu ego. Nem de fama, mas de privacidade. Se acreditar que possa ajudar o país sem entrar para a política, e se o presidente certo pedir minha colaboração, então acho que devo dá-la.

P: Se pudesse viver tudo novamente, o que mudaria em sua vida?

R: Nada. Acho que a gente tem de procurar viver da melhor forma possível, sem olhar para trás. Nunca olhe para o passado. Acho que fiz o possível. Estou rico e dizem que tenho poder. Estou na lista das pessoas importantes. Mas o que mais importa não é a fama. É ouvir as pessoas dizerem: "Eu respeito muito o senhor". ★

Recupere suas medidas com o modelador Lady Diana

Lady Diana é a cinta modeladora que elimina aquelas gordurinhas a mais e dá a você um corpo esbelto e elegante. Conheça as vantagens que só a cinta Lady Diana dá a você:

- Auxilia na redução das medidas, eliminando barriga, estômago alto e principalmente problemas pós-parto.
- É ortopédica e recomendada para a coluna.
- Totalmente forrada com algodão, única no mercado em tecido LYCON® ELASTETIC.
- À venda nas boas casas do ramo e farmácias.

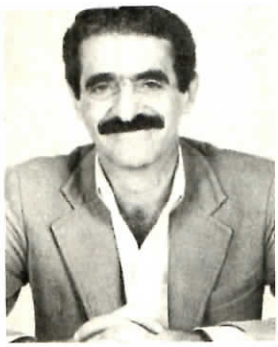
Lady Diana® PAT. REG.

• São Paulo: (011)278-4022 • Rio de Janeiro: (021)232-4085 • Belo Horizonte: (031) 201-2878 • Curitiba: (041)267-5192 • Brasília: (061)223-3181 • Recife: (081)326-3675 • Belém: (091)224-6915 • Cuiabá: (065)322-5759 • São Luis: (092)222-1301 • Salvador: (071)244-3549 • Rio Grande do Sul: (0512)70-2926 • Blumenau: (0473)22-3064 • Manaus: (092)232-0566 • Aracaju: (079)224-6206 • Teresina: (086)232-4099 • João Pessoa: (083)224-1882

Pedidos pelo reembolso postal: Caixa Postal 3411 - Rio de Janeiro - CEP 20001

divã do analista

DR. PAULO GAUDÊNCIO • PSIQUIATRA



P. Tenho problemas para me relacionar com chefes — qualquer chefe. Sempre que preciso lidar com um superior, ou fico muito tímida ou me coloco na defensiva e não consigo cooperar. Já perdi vários empregos por causa desse comportamento. Que devo fazer para mudar?

R. É comum as pessoas transferirem a relação que tiveram com os pais na infância para todo relacionamento com autoridade, qualquer tipo de autoridade, na vida adulta. Pois as primeiras figuras de autoridade com que tivemos contato foram nosso pai e nossa mãe. Com eles aprendemos a vivenciar esse tipo de emoção e criamos um modelo para os relacionamentos que teremos durante toda a vida. Não conseguir se relacionar com chefes normalmente é conseqüência de problemas com as figuras dos pais. Nesses casos, em geral, houve uma relação agressiva entre os pais e a criança. Os pais mostraram uma imagem ditatorial e castradora, e o filho acabou desenvolvendo, nesse tipo de relacionamento, um papel tímido, com uma agressividade que acaba manifestando-se por meio da não-cooperação. Essa criança cresce projetando a imagem repressora dos pais em toda pessoa que exerça alguma autoridade. Na escola, é para o professor que transfere os medos e dificuldades de relacionamento. Então, se inibe e não vai bem nos estudos. E, se não conseguir superar esse problema até a idade adulta, levará para a vida profissional o papel de filho tímido. E projetará a imagem dos pais na pessoa dos chefes. O que importa não é se o chefe é bom, camarada ou não, o que interessa é a imagem que representa. Você reagirá em relação a essa imagem da maneira que aprendeu na infância: sendo tímida e colocando sua agressividade para fora da única maneira que sabe — não cooperando. Para mudar esse comportamento é preciso que você tome consciência de que vem projetando em seus chefes sentimentos que, na verdade, não têm nada a ver com o que eles são. E tente entrar em contato com a pessoa do chefe que está por trás da imagem que você criou. ★

O dr. Paulo Gaudêncio está a sua disposição, mas só responde através desta coluna. Cartas para Revista NOVA, av. Otaviano Alves de Lima, 4386, C.P. 2372, CEP 01000, São Paulo, SP

ALOYSIO BIONDI

Por que o preço do petróleo sobe?

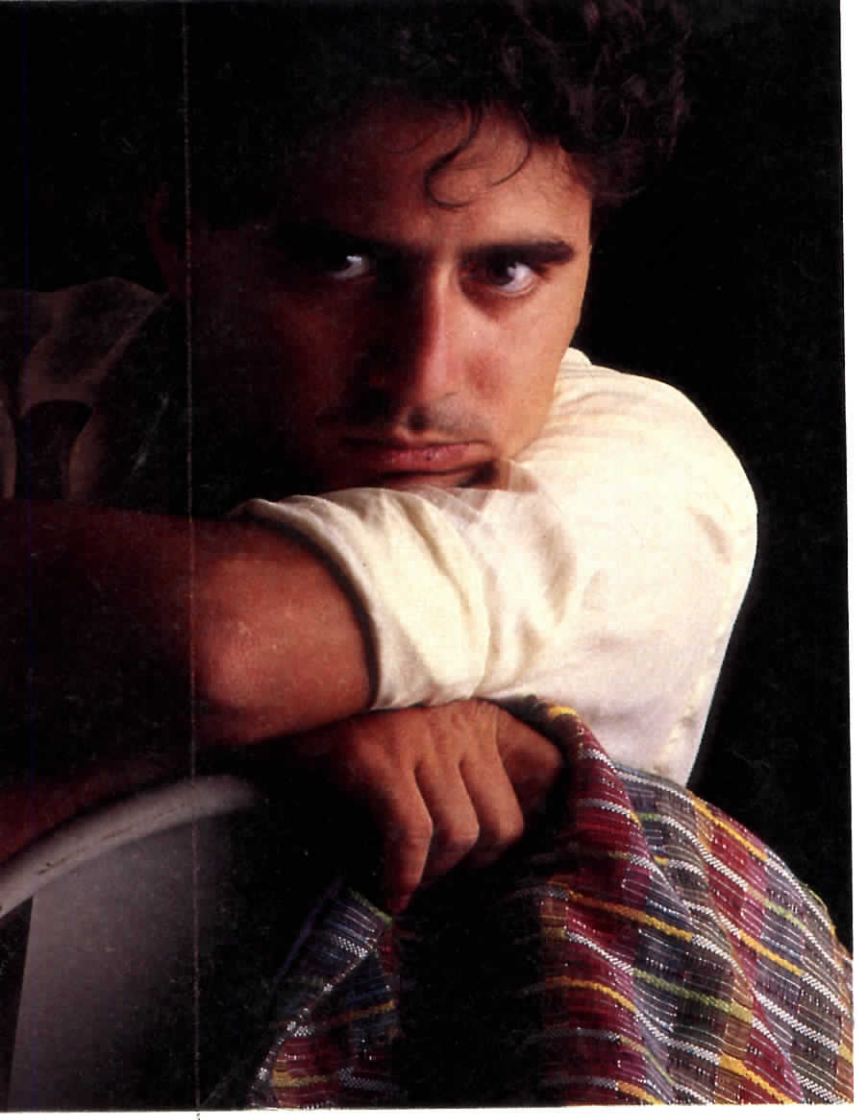
Durante cinco anos consecutivos, desde 1981: os preços do petróleo despencaram no mercado mundial. Depois de terem chegado à exorbitância de até 36 dólares o barril, em 1979, foram aos 12 dólares no final de 1986 e ameaçaram cair para 9. De repente, houve um acordo coordenado pela Organização dos Países Exportadores de Petróleo (OPEP) e os preços voltaram a subir acima da faixa dos 15 dólares. Como isso é possível? Afinal de contas, sabe-se que hoje há sobra de petróleo no mundo, por diversos fatores: depois que a OPEP começou a puxar seus preços para o alto, em 1973, um número enorme de países consumidores, entre eles o Brasil, iniciou programas para reduzir suas importações do produto. De um lado, houve intensificação nas pesquisas do próprio petróleo e nas chamadas fontes alternativas de energia. De outro, surgiram projetos para racionalizar o consumo. O mistério da nova elevação dos preços tem uma explicação simples. Em economia, nem sempre os valores são determinados pelas leis de mercado, isto é, pela combinação entre os níveis de oferta e procura. Há razões políticas também. Foi o que aconteceu no caso do petróleo. A queda excessiva de seus preços desorganizou, embora isso pareça contraditório, setores econômicos dos países ricos e a economia mundial em geral. Exemplos: o México, a Venezuela e a Nigéria — e até alguns países árabes — passaram a enfrentar problemas dramáticos com o declínio das receitas resultantes das exportações de petróleo, sendo obrigados a cortar importações e mesmo adiar planos de crescimento econômico. Para os países ricos essa situação era uma nova dor de cabeça, pois suas empresas precisam de mercados externos, ou seja, de clientes que comprem suas mercadorias. Além disso, o petróleo muito barato jogou para fora do mercado outras fontes de energia, cujo custo de produção, em comparação a ele, passou a ser pouco compensador (como o carvão, o xisto e até o álcool). Tratava-se, no caso, de substitutos para o petróleo produzidos pelos próprios países consumidores — e a eles não interessava depender novamente do petróleo importado. Finalmente, a baixa de preços havia trazido um grande problema aos bancos internacionais, sob dois aspectos: países produtores endividados, como o México, entraram em crise e empresas do setor petrolífero e de energia alternativa ficaram incapazes de pagar suas dívidas aos banqueiros. Por tudo isso, houve uma decisão política de aceitar o aumento dos preços do petróleo. ★

ACABOU A IDADE DA PEDRA.

NOVO AFIADOR WALITA.

Com o novo afiador elétrico Walita, afiar facas e tesouras deixou de ser um ato pré-histórico.
Ele afia de maneira prática, higiênica e segura.
Sem amolações.
É compacto, fácil de usar e de guardar. Tem enrolador de fio embutível. Afia gumes lisos ou serrilhados. E leva apenas dez segundos, em média, para fazer um fio de corte perfeito.
Agora ficou mais fácil afiar. E mais gostoso cortar.

WALITA
A MAIS LIGADA EM COZINHA



LEO JAIME

a face inesperada do ídolo irreverente

Se você acha que esse roqueiro censurado e desbocado é um grande gozador, vai ter uma surpresa... — Marilena Furlaneto

Leo Jaime quer uma "Amélia". O cantor mais censurado da nada nova República, famoso por ter namorado a modelo menos convencional abaixo do equador, Monique Evans, por ter baixado as calças em um show no Rio de Janeiro, por ter deitado e rolado em cima de antigos hits (quem não se lembra de *Telma Eu Não Sou Gay?*), diz com a maior desenvoltura: "Sou extremamente careta. Bebo pouquíssimo e só socialmente, não tomo drogas, não fumo, não gosto do feminismo e meu modelo ideal de mulher é 'Amélia', sim. Por que não?"

Porque foi justamente por sua irreverência que esse goiano de 26 anos se tornou um dos cantores-compositores mais festejados da nova geração brasileira de roqueiros. Provocou polêmicas desde o primeiro LP, o *Phoda C*, inteirinho proibido para menores de 18 anos, principalmente por causa da música *Sônia*, versão apimentada de *Sunny*, antigo sucesso de Chris Montez. Na época em que Solange Hernandez e sua tesoura afiada comandavam a Censura no Brasil, Leo Jaime sofreu duras perseguições em seu trabalho. A tal ponto que compôs *Solange* especialmente para a censora. Em um dos trechos, diz: "Eu já não posso nem cantar, meus dentes rangem por você..." Solange se foi, mas os vetos continuam. Em seu terceiro e mais recente LP, *Vida Difícil*, mais uma música proibida: *Cobra Venenosa*.

De boicote em boicote, insistindo e perseguindo o sucesso, Leo Jaime conseguiu impor-se. Mesmo antes de ser conhecido pelo público, conquistou o apoio e o respeito dos colegas. Teve composições suas gravadas por Eduardo Dusek *(Rock da Cachorra)*, Marina *(Gata Todo Dia)*, Ney Matogrosso *(Telma Eu Não Sou Gay)*. De Erasmo Carlos ganhou um anel *tremendão* e um elogio: "Leo Jaime é o Erasmo dos anos 80", disse certa vez o eterno parceiro de Roberto Carlos. Já com seu segundo LP, *Sessão da Tarde*, Leo cativou críticos e tietes. Um artista eclético. Bailarino, ator de dois filmes — *As Sete Vampiras* e *Rock Estrela* —, autor da trilha sonora do primeiro.

Tem um apartamento confortável no bairro de Botafogo, Rio de Janeiro. Um carro do ano (Fiat Elba). Fez algumas viagens para o exterior. Tudo conseguido com o que ganhou com a música e o cinema. Um passo e tanto para um garoto que nasceu praticamente na miséria. "Eu não tinha dinheiro, não tinha parentes importantes, nunca tive 'pistolão'. Tinha apenas a cara e a coragem — e um passado negro."

Quando Leonardo Jaime nasceu, em 23 de abril de 1960, seus pais, José Jaime e Maria Emília, haviam-se separado há mais de um ano. "Quer dizer, já nasci rejeitado, fruto de uma relação que não existia mais. Fui conseqüência de uma das visitas esporádicas de meu pai a minha mãe."

A partir daí sua história perde-se em violências, mais rejeições, drogas, bebidas. E uma sucessão interminável de casas: ora Leo Jaime morava com as avós, ora com a mãe, ou com o pai, ou com madrastas. Passou os primeiros cinco anos de vida com a mãe e o irmão mais velho, Júnior, na casa da avó materna. Sua irmã, Janete, foi criada por duas tias-avós. "Mesmo morando na mesma casa, eu vivia me perguntando: onde está minha mãe? Depois meu pai decidiu levar a mim e a meu irmão para morar em São Pau-

Continua na pág. 40

FOTO FERNANDO LOVISARDI

UMA VESPA POR PERTO É SINAL QUE TEM GENTE MUDANDO.

Por mais que você tente encobrir, comprar uma Vespa é sinal que alguma coisa mudou em você. Uns chamam de evolução, outros de aperfeiçoamento, não importa. Ter Vespa é um jeito de ser, que você veste e não deixa mais. Todo emocional: liberdade, bom gosto. Muito racional: tecnologia, economia. A Vespa é o único veículo duas rodas, de sua cilindrada, que tem partida elétrica instantânea. Explicar mais? Quem tem Vespa, não precisa.

vespa

É PROVAR E MUDAR.

PRODUZIDO NA ZONA FRANCA DE MANAUS
CONHEÇA O AMAZONAS

ARTPLAN

Somente a Brastemp está
é a primeira e maior rede

autorizada a dizer isso:
de serviços do país.

A durabilidade de um produto depende muito do padrão de qualidade da assistência técnica.

É por isso que a Brastemp se empenhou em criar uma eficiente rede de Serviços Autorizados Brastemp.

Técnicos treinados na própria fábrica – iniciativa pioneira da Brastemp – asseguram a melhor manutenção do produto.

Unidades volantes se deslocam até sua casa para consertos no próprio local, ou para transportar o produto de maneira segura e adequada. Trabalhando apenas com os SABs, você evita entregar seu eletrodoméstico nas mãos de oficinas não autorizadas e mantém a qualidade original dos produtos com a utilização de peças genuínas.

Serviço Autorizado Brastemp. 450 postos e oito mil funcionários em todo o Brasil.

Para que você seja atendido sempre com a eficiência, a rapidez e a honestidade que merece.

Não é à toa que todo mundo quer ter

BRASTEMP

lo, na casa de minha avó paterna. Eu tinha apenas 6 anos e passei cinco sem notícias de minha mãe. Foi uma fase de muitas brigas, dentro e fora de casa. Eu era uma peste, moleque arruaceiro. Voltava da rua sempre ensangüentado. Era uma criança revoltada e levava muitas surras do meu pai."

As melhores recordações de sua infância estão, por ironia, ligadas a uma madrasta, Rosa. "Papai casou-se com ela quando eu tinha 8 anos. Pela primeira vez tive a sensação de fazer parte de uma família." Foi Rosa quem lhe deu "o Natal mais bonito da vida", o único lembrado sem traços de solidão ou tristeza. Leo volta ao passado. Seus olhos brilham. "Ela pintou um baú de branco, enfeitou-o com bolas vermelhas e encheu de brinquedos. Ganhei um autorama, um dos poucos brinquedos legais que tive na vida, apesar de ter de dividi-lo com meu irmão." Do casamento de seu pai com Rosa nasceu Bruno, meio-irmão de Leo e Júnior.

Mas o carinho dessa nova casa durou pouco. O pai separou-se e partiu para o terceiro casamento, levando Leo e o irmão junto. "E aí começou mais uma fase infernal." Ao contrário de Rosa, Lucíola parecia encarnar o velho mito da madrasta malvada.

"Nos anos em que morei com ela, meu pai, vendedor — hoje ele é um dos executivos da Avon —, viajava de segunda a sexta. E me deixava à mercê de coisas que, acho, ele desconhece até hoje. Um exemplo? Meu irmão e eu só podíamos comer o que nossa madrasta nos dava. Ela chegava ao ponto de colocar um cartaz na geladeira, avisando que determinados alimentos *não* eram nem para mim, nem para Júnior. Geralmente, não podíamos nem chegar perto de doces e frutas."

Leo Jaime não gosta de relembrar esse período de sua "vida difícil" — o título do último LP não é mera coincidência. Nem quer que mais detalhes sejam publicados. Explica por quê: "Estou tentando uma aproximação com meu pai, sua mulher e meus dois irmãos, Pedro e Ana Carolina. E isso pode atrapalhar. Lucíola diz ter se arrependido do que fez comigo". É verdade que o "arrependimento" só veio quando o enteado já estava famoso e bem-sucedido. Mas Leo Jaime, na sua eterna luta contra a rejeição, acredita e resolve dar um voto de confiança.

Mais uma volta ao passado... Aos 14 anos, foi passar férias com a mãe em Goiânia e não voltou mais para a casa do pai em São Paulo. "Mas não demorei para perceber que havia saído do fogo para cair na frigideira", diz ele, contando ter sido nessa época que começou a se envolver com drogas e álcool: "Eu bebia uma garrafa de pinga por dia. Meus porres eram diários. Uma vez levei uma cantada de um veado. Eu estava completamente bêbado. Ele me levou para o mato e disse: 'Ou dá ou desce'. Por causa do meu estado, ele não conseguiu nada e me levou para casa". Leo tinha 15 anos.

O relacionamento com a mãe piorou quando ele percebeu que ela tratava suas (dela) amigas de um jeito "diferente". Desconfiou do lesbianismo da mãe, mas não chegou a confirmar a suspeita. "Nunca ninguém conversou comigo sobre esse ou sobre qualquer outro problema." Quando a situação se tornou insustentável, lá foi ele embora outra vez. Agora, para a casa da irmã. Ficou com Janete menos de um ano. Decidiu trocar Goiânia por Brasília. "Desisti de esperar que a cavalaria americana viesse ao meu encontro e me salvasse. Entendi que seria impossível eu ter uma família do jeito que sempre tinha sonhado. Ao mesmo tempo, via meu pai e Lucíola formando um lar exatamente igual ao que eu sempre quis. Mas eu não fazia parte dele. E isso foi outro trauma."

Leo e os meio-irmãos só viriam a se encontrar anos depois, unidos por uma tragédia: Júnior, o irmão que durante anos viveu com Leo Jaime de casa em casa, morreu em um acidente de carro. Júnior havia-se transformado em traficante de drogas.

A música salvou Leo de um destino parecido com o do irmão. Sua vida profissional *séria* começou por volta dos 17 anos, "entre garrafas de pinga, maconha e xaropes para ficar numa boa". Antes, só havia feito pequenos biscates para sobreviver. Foi engraxate, jardineiro, lavador de carros, vendedor ambulante, balconista, office-boy. E como começou seu envolvimento com a música? "Resolvi ser músico ainda menino, quando assisti a *Help*, o filme dos Beatles. Gostei muito de Ringo, o baterista."

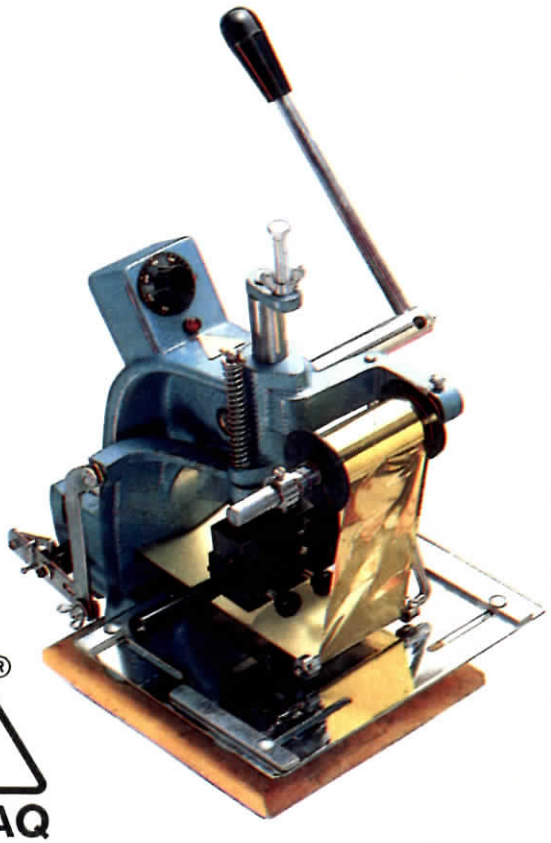
E é como baterista que Leo participa do conjunto goiano *Língua Solta*. Também canta em um barzinho, onde certo dia recebeu a visita do pai, em viagem de serviço a Goiás. De José Jaime ouviu o conselho: "Música é coisa para gente que tem talento, você deve fazer algo mais sério, como estudar Jornalismo, Medicina, Direito". "Imagine, ele me disse isso justamente em uma fase em que eu estava, literalmente, passando fome. Fome de sentir a barriga roncar e não ter o que comer durante dias seguidos." Foi a época que Leo Jaime estava também mais envolvido com drogas — "maconha apenas", diz ele. "Mas são dias passados. Maconha, nunca mais. A erva tem um efeito horrível so-

Continua na pág. 47

Guardanapos personalizados

Seu talento pode ser um grande negócio!

A Rimaq quer que você ganhe muito dinheiro explorando o seu talento. E sem sair de casa. Com a impressora Rimaq você personaliza tudo o que desejar, com criatividade e bom gosto: guardanapos, porta-cheques, papéis de carta, agendas, cartões, canetas, artigos de couro etc. E você ainda conta com um completo show-room, com inúmeras opções de artigos, para tornar o seu trabalho mais diversificado e rentável. Trabalhe com a impressora Rimaq e faça seu talento render.



RIMAQ

Rimaq Comércio e Indústria Ltda.

Av. Pedroso de Morais, 809 - Pinheiros - CEP 05419
Cx. Postal 11360 - São Paulo (SP) - Tel.: 212.9177

Filial João Pessoa (PB) - Av. Epitácio Pessoa, 1890
1º andar - salas 2 e 3 - Tels.: (083) 224.4987 e 224.4019

Filial Goiânia (GO) - Av. Goiás, 609 - 8º andar
Setor Central - CEP 74110 - Tels.: (062) 224.4944 e 224.2725

Filial Porto Alegre (RS) - Av. Tomaz Flores, 35
B. Independência - CEP 90210 - Tel.: (0512) 25.24.88

CUPOM DE CADASTRO NO-162

Se você já possui a prensa Rimaq ou trabalha com gravações pelo mesmo sistema, preencha corretamente este cupom e receba gratuitamente 1 Catálogo de Produtos para personalização Rimaq.

Nome:.....

..... CPF: .....

End.:.....

..... Tel.: ..... CEP: .....

Cidade:..... Est.:.....

A sua prensa é Rimaq? sim ( ) não ( ) Que marca? .....

FOLHETO GRÁTIS NO 162

Preencha corretamente este cupom e receba gratuitamente 1 Folheto Explicativo do Conjunto de Personalização Rimaq.

Nome:.....

.....

End.:.....

..... CEP: .....

Cidade:..... Est.:.....

A TELEFUNK COMO ALTA

NÃO PO VENDER CO PRÊT-Á-POR

PRODUZIDO
NA ZONA FRANCA
DE MANAUS
CONHEÇA O AMAZONAS

EN PRODUZ COSTURA. DE MO TER.

Telefunken não é a TV mais vendida no País.
É a mais comprada.
A tiragem é limitada. A qualidade não.
Nossa filosofia é fazer um televisor que passa todo o tempo que for necessário na fábrica, pra levar menos tempo na prateleira e um tempão em sua casa.
Os anos provaram que a nossa filosofia é correta.
Nossos televisores duram muito, por um motivo bem simples: eles esquentam menos. Consomem menos energia do que uma lâmpada de 60 watts.
Além disso, regulam suas cores 60 vezes por segundo. Possuem som estéreo espacial nos modelos Stereotronic e dispensam regulador de voltagem.
O que um Telefunken não dispensa é um rigoroso controle de qualidade. Cada modelo nosso só sai da fábrica se estiver como manda o figurino.

TELEFUNKEN É A TELEVISÃO

W/GGK

NAS GARRAS DO CIÚME SEXUAL

Paranóica, eu? Ele vai jantar com os amigos, fico desconfiada. Sai para trabalhar de manhã, fico desconfiada. Diz que está com dor de cabeça, quero que caia morto!

A pior coisa do mundo me aconteceu outro dia. Eu estava procurando um livro na estante quando, de repente, achei um esconderijo secreto de cartas. Bom, tudo bem, de *uma* carta. Meu namorado tinha ido para a Europa, a milhares de quilômetros de distância, e aqui estava essa carta que eu nunca tinha visto. Letra de mulher. O que fazer?

Li o bilhetinho meloso em um segundo. Uma antiga namorada. Morta de saudade dele. Deitada na cama, comendo bolachinhas e bebendo chá de camomila, pensando nele.

Bebendo chá de camomila! Pensando nele! A vagabunda. A sem-vergonha. A desgraçada.

Li a carta na hora do almoço. Duas horas depois estava claro na minha cabeça que eu nunca poderia olhar para a cara dele outra vez — o que era difícil, já que morávamos juntos, mas não impossível. Às 4 da tarde me dei conta de que a única coisa a fazer era procurar a tal mulher e marcar seu rosto com um ferro em brasa. Às 5 h, os dois estavam mortinhos da silva, vítimas de um horroroso banho de sangue, e eu assistia ao enterro toda de preto, com um sorriso diabolicamente enigmático atrás do véu.

Você já teve uma briga transatlântica? Qualquer frase de efeito custa os olhos da cara: "Se você não voltar para casa no próximo vôo, além de não me ver nunca mais, ainda toco fogo no seu violão, quebro todos os seus discos, acabo com o seu aparelho de som e jogo todas as suas roupas pela janela!" Desliguei finalmente, depois de gastar uma fortuna em explicações nervosas e silêncios venenosos.

Passei uma noite de fúria obsessiva e me levantei tão arrasada e deprimida que não tinha forças nem para ir atrás de um ombro amigo e chorar as mágoas. Minha paranóia era galopante: agora achava que tinha descoberto a pontinha do iceberg. A verdade era que ele devia estar aprontando pelas minhas costas há séculos, com todas as mulheres que eu já tinha conhecido ou visto, talvez até com homens! Quando tentei tomar café da manhã, tive um acesso de loucura e acabei atirando todas as torradas na parede. Tomei um *Valium*. Dissolvido em lágrimas. Finalmente, telefonei para Paula.

"Achei essa carta", contei.

"Vem já para cá", ela disse.

Boa amiga, a Paula. Lembrou que era bem possível que eu estivesse fazendo uma tempestade em copo d'água.

"Ah... não me vem com essa", eu disse. "E aquele pedacinho em que ela diz que não agüenta mais esperar para ficar outra vez nos braços dele?"

"*Outra vez* é muito vago", Paula argumentou. "E não se esqueça de que foi *ela*, não ele, quem escreveu a carta. Deve ser uma daquelas infelizes que vive revivendo o passado. Pode acreditar: a carta é típica de uma viciada em chá de camomila em desespero total."

"Vai ficar bem mais desesperada depois que eu furar os olhos dela!"

FOTO: PATRICK SPILLANE

Continua na pág. 46

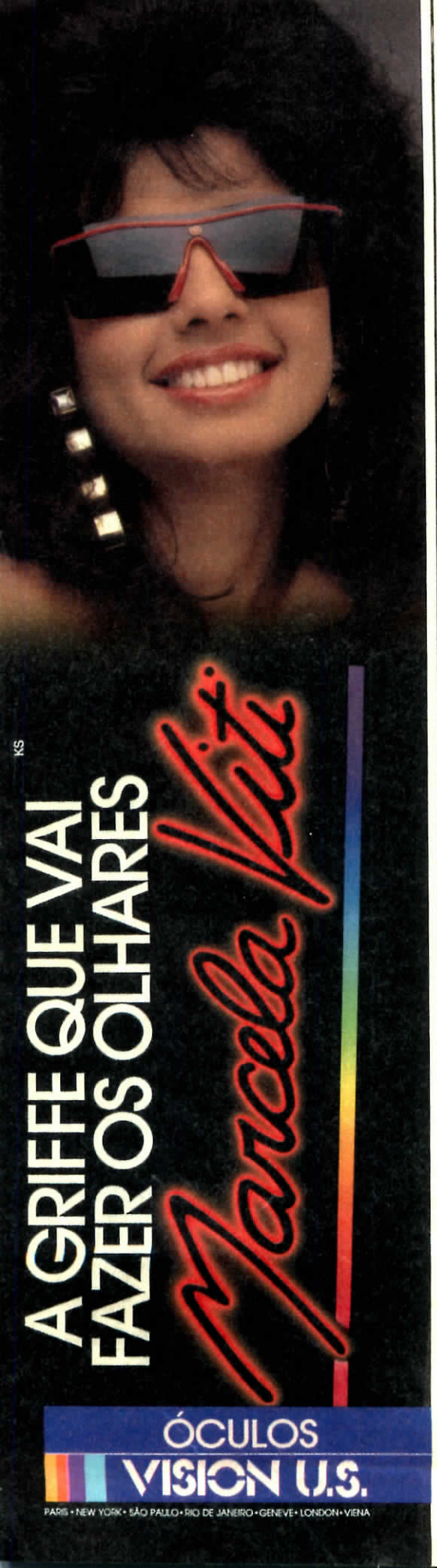
Eternas mudanças. Em novas linguagens.

COM LYCRA.

Salotex

Lisieri

Confecções Lírio Ltda.
(011) 208-9214



CIÚME *(continuação)*

Exagerada? Eu?

"Que inferno! Foi *ela* quem escreveu. Não fui *eu*. Não tenho controle sobre o que ela faz." Ele estava sentado na nossa sala e tremia, o rosto cinza. Até as malas que jogou na porta de entrada pareciam arrasadas e mortas de medo.

Ele negou tudo.

Continuei firme.

Ele continuou negando.

Lá pelas 6 da manhã, estava alucinado com a mudança de fuso horário e desesperado de sono. "Só quero que você me conte a verdade", eu disse. "Tudo bem, não ligo a mínima para o que aconteceu. Só quero saber."

"Olha, foi só uma vez. Eu sinto muito, mesmo. Você estava viajando e ia ficar o mês inteiro fora. Foi uma coisa física, sem nenhum envolvimento. Dormi com ela e mais nada. Fico até aliviado de poder contar tudo para você. Eu me senti muito culpado."

Dei-lhe um pontapé na canela. "Some da minha frente, seu cafajeste! Se entrar nessa casa outra vez, eu te mato!"

Moral da história? Há duas, que eu contei:

1. Nunca deixe cartas incriminadoras dando sopa por aí.

2. Não procure encrencas.

Estes dois princípios estão interligados. Quem deixa cartas desse tipo pela casa está procurando sarna para se coçar. Adepta fervorosa do "nada acontece por acaso", eu me recuso a acreditar que aquela carta-bomba tivesse sido deixada ali por acaso, onde eu poderia encontrá-la. Acho que as coisas estavam indo bem demais. Acho que ele queria dar uma agitada na nossa vida para espantar a monotonia, o monstro.

Mas que tipo de impulso degenerado me levou a ler a tal carta? Acho que as coisas estavam indo bem demais. Acho que eu queria dar uma agitada nas nossas vidas para espantar a monotonia, o verme masoquista. Tínhamos tramado aquela desgraça juntos. Para mim, não fazia a menor diferença o fato de ele ter colocado o pé na armadilha de livre e espontânea vontade.

E esta foi a regra que só aprendi tarde demais: não alimente sua paranóia. Isto significa:

1. Não bisbilhotar agendas.

2. Não vasculhar gavetas.

3. Não controlar recados de secretária eletrônica.

4. Não tentar abrir com vapor a correspondência suspeita.

Não é só por uma questão de boas maneiras que se deve respeitar a privacidade do parceiro, mas também por interesse próprio. Então, você não sabe que basta começar a bisbilhotar para o coração disparar como se fosse pular do peito? É a adrenalina que invade o sangue com a proximidade do perigo. Procurar sinais de infidelidade é o método mais autodestrutivo que se pode praticar.

Se você encontra alguma prova do crime, tem vontade de morrer. Se não encontra nada, fica se achando um verme por ter procurado, e cheia de culpa. Paranóia (preste bem atenção) não é nada mais que autopunição.

Isso é o que tenho repetido para mim mesma o tempo todo. Não está adiantando nada.

Ele vai jantar com os amigos e demora mais do que o combinado e eu já fico

"Você não precisa verificar no computador, Carminha, é uma coisa natural que pode acontecer com *qualquer* homem!"

desconfiada. Ele volta da ginástica e toma um banho, fico desconfiada. Sai de manhã para trabalhar, fico desconfiada. Diz que está com dor de cabeça, quero que caia morto.

"O que eu faço? Estou ficando pirada!", desabafei para Paula.

"Daqui a dois meses você já esqueceu", disse ela. "O ciúme, ao contrário do que diziam algumas patetas nos anos 60 — aquela história de que todo mundo devia se amar e dormir com quem bem entendesse sem o menor sentimento de posse, lembra? —, é uma emoção primitiva, profunda. Todos nós temos, querida, está nos nossos genes. É um monstro que se esconde nos nossos abismos, lá dentro. De vez em quando, o monstro vem à superfície — por exemplo, quando um idiota deixa cartas assim onde uma mulher paranóica pode achar. E quando mexem com esse monstro ele demora para se acalmar. Mas, depois, vai embora outra vez, se não for mais provocado."

"Se aquele desgraçado me aprontar outra, faço picadinho dele."

"Se aprontar e você não o matar, pode deixar que eu mato", disse Paula. "Um cara que fica contando para a namorada que está dormindo com outras está pedindo para ser assassinado. Uma vez é um horror. Duas é imperdoável."

"Então, você acha que eu devo perdoar?"

"Não custa dar mais uma chance ao infeliz."

"Sabe o que é pior, Paula? Não é a infidelidade, é a traição. É horrível ficar imaginando os dois nus na cama, e ela gemendo e..."

"Nossa, como você está mal!"

"Apesar disso tudo ser horrível, ainda acho pior o fato de ele ter mentido, ter escondido um segredo de mim."

"Quer parar com isso?", ela cortou. "Esse sujeito não é sua propriedade particular. Ele tem vida própria, os próprios problemas. Claro que mentiu e foi um grande filho-da-mãe. Mas a vida é assim, mulher."

"Tá bom..."

"Deixa pra lá. Você tem de confiar nos homens mesmo quando não tem certeza se eles merecem. Confie ou desista. Não há outro jeito. Pode confiar em mim." ★

Do livro *But Enough About You*. Copyright © 1986 de Cynthia Heimel. Publicado por Simon & Schuster.

LEO JAIME *(continuação)*

bre mim. Baixa a pressão, sinto-me mal mesmo." Também pouco quer saber de álcool: "Bebo apenas um chope, um vinho, para acompanhar um programa à noite com os amigos. Nunca abro uma cerveja para tomar em casa, sozinho".

Apesar do pouco estímulo do pai, Leo Jaime resolveu ir em frente. Com 17 anos, em Brasília, participou como ator da peça *Saltimbancos*, de Chico Buarque. O grupo fez uma turnê pelo Nordeste. Leo foi junto. Na volta, ficou no Rio de Janeiro para visitar uma namorada que havia conhecido em Salvador. E do Rio não saiu mais. Conheceu o diretor de teatro José Possi Neto, participou da peça *Mal Aria Ba*, dirigida por Possi e começou a tocar no conjunto João Penca e Seus Miquinhos Amestrados. Cantores famosos cantam músicas suas.

Leonardo Jaime, que sempre sentiu uma atração especial pela fábula do "patinho feio", transformou-se no cisne moderno da nova geração de cantores. Um cisne com voz marcante, que grita em uma de suas músicas: "A vida não presta".

Os traumas de infância e adolescência só foram amenizados depois de seis anos de análise. O que ele quer da vida hoje é muita tranqüilidade. Um casamento, um lar, uma família feliz. A dificuldade é "encontrar uma mulher simples e honesta, em um mundo onde a vulgaridade começa a imperar. Sou contra o feminismo que prega a vergonha de ser boa esposa, boa mãe, de saber cozinhar".

Já encontrou essa mulher ideal? Não diz sim nem não. Mas com certeza a grande companheira de sua vida não será a ex-namorada Monique Evans. "Com ela tive um namoro curto, de quatro meses, não teve tanta importância como a imprensa fez crer. Foi bom enquanto namoro, mas não tinha condições de passar disso."

Neste momento da entrevista, entra na sala de seu apartamento em Botafogo — decorado de maneira simples — uma garota bonita, loira, sem nada do exotismo de uma supermodelo. Os dois se beijam. É a namorada? Leo Jaime não responde. Não quer apresentá-la à imprensa. Não quer fofocas em torno de seu nome. Talvez seja sua "Amélia".

Última pergunta, Leo Jaime: como alguém pode ser tão contraditório? Escrever músicas revolucionárias e querer uma vida conservadora?

"As pessoas me acham agressivo e há uma razão de ser em tudo isso. Procuro esconder o lado sofrido, a rejeição e a carência que senti durante toda a minha vida. Mas agressividade é o que sobra em minhas músicas e falta na minha vida." ★

Lóbulus

PROTEÇÃO

DA PONTA DA ORELHA!

Pergunte a quem já usou.
Você, que usa brincos, está com as suas orelhas inteiramente desprotegidas.
Poeira, suor e bactérias se acumulam nos furinhos das suas orelhas. Por falta de lubrificação adequada, as irritações surgem... e ficam.

LÓBULUS resolve esses problemas. Por completo.
LÓBULUS tem suave fragrância que não interfere no aroma do perfume que você estiver usando.

LÓBULUS é a sua proteção DA PONTA DA ORELHA!

Produzido por Darrow Laboratórios S.A.
Fabricantes de SOAPEX, PRODERM, AVENO e NATUROIL.

Lóbulus

PARA HIGIENE
E ANTI-SEPSIA
DAS ORELHAS FURADAS

DESODORANTE E
LUBRIFICANTE LOBULAR

Darrow DARROW LABORATÓRIOS S/A.
MATRIZ: Rua Bambina, 19 - Botafogo - Tel.: 246-8150
Rio de Janeiro, RJ.

LAGE STABEL - BDO

Imagine um almoço, um jantar ou um café da manhã gostoso. Agora imagine tudo isso, servido num jogo da Linha Master Porto Ferreira.
Hum, é de dar água na boca. São peças modernas, com diferentes decorações, de

PIÈCE DE RÉSISTANCE

alta resistência e de fácil reposição. Com a Linha Master a sua mesa sai do comum: o dia a dia vira pièce de résistance.
Linha Master Porto Ferreira. Até o trivial vira prato principal.

PORTO FERREIRA

UM HOMEM É MAIS DO QUE UMA EMBALAGEM BONITA!

Você é viciada em homens que *parecem* deliciosos mas não conseguem saciar sua fome de amor? Apure seu paladar para saber apreciar as *verdadeiras* delícias — aquelas que você escolhe pelo conteúdo, não pela embalagem.

Quando me casei, queria que meu marido fosse o homem perfeito.

Ele teria de ser amante, amigo e pai, me dar segurança e aventura, enfim, ser um super-homem — com uma força extraordinária, poucos defeitos e quase nenhuma fraqueza, um homem de visão, cheio de ambição e fascínio, e que me abrisse novos horizontes. Quando me casei com Sandro, achei que era o homem certo, pois esperava que preenchesse essas fantasias. Anos depois, ficou claro que ele não podia ser tudo para mim e fiquei imaginando se tinha acertado na escolha. Percebi que os outros homens eram mais ambiciosos e se vestiam com mais elegância, que *eram* notícia, em vez de simples leitores de jornal. Como tantas outras mulheres, eu acreditava que a vida seria feliz e milagrosa se eu "agarrasse" o homem certo, aquele que realizaria esse sonho.

Levei anos para entender que me *tinha* casado com o homem certo, apesar de os "milagres" e a "felicidade" não acontecerem todo dia.

O que eu precisava "agarrar" era uma compreensão dos valores reais da vida. Tinha procurado as qualidades erradas para definir o homem que queria amar e esperava que me amasse. Como tantas outras mulheres, achava que me realizar era só questão de "agarrar um homem". Nem pensei a respeito de *amar* um homem bom. Agia como me ensinaram: seguia um monte de padrões falsos. E por isso não conseguia ver que um homem errado jamais me poderia dar coisas certas. Durante muito tempo acreditei que os homens perseguidos pelas mulheres — os fascinantes, os charmosos, os "gatos" — eram os únicos capazes de me proporcionar uma situação estável, cheia de paixão excitante.

O sol costuma ofuscar a visão. Não sei como, mas perdi de vista as qualidades humanas que importam e duram. Sandro tinha valor e integridade, e foi uma sorte ele agüentar firme a meu lado na fase que fiquei em dúvida sobre nosso casamento. Ele me deu estabilidade e confiança. Isso evitou problemas que outras mulheres têm depois que saem em busca dos homens de suas fantasias e se dão mal. Esses homens são como bombons — parecem deliciosos, mas quando tiramos a embalagem muitas vezes descobrimos que não gostamos do sabor.

Por que temos uma "queda" por esses heróis imaginários? Somos inseguras, nossa tendência é procurar alguém que preencha nossos vazios interiores, que nos completem. No amor, quando tomamos decisões apoiadas em uma base fraca, elas desmoronam junto conosco. Escolhemos o homem errado e depois tentamos consertar as coisas no dia-a-dia. E geralmente elas só ficam cada vez piores.

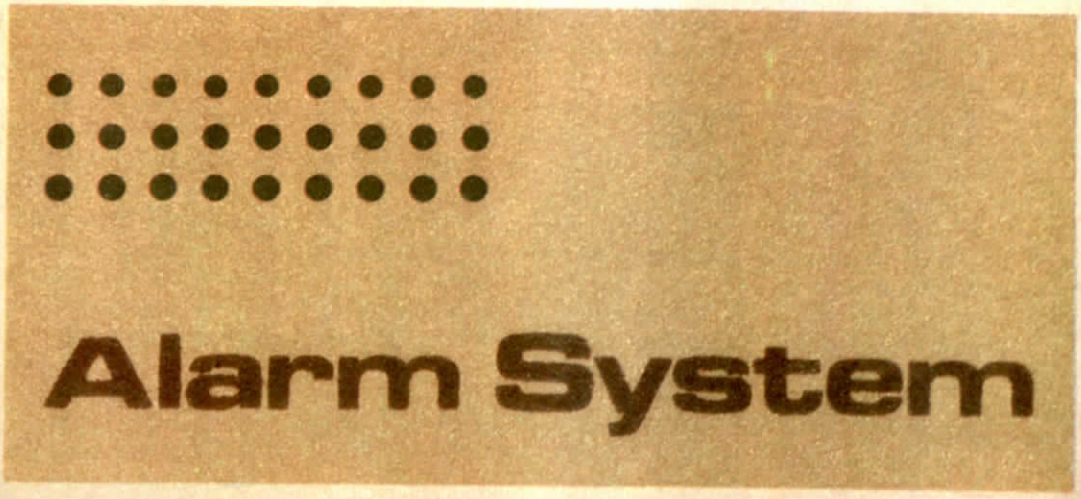
Quantas mulheres conhecem essa história... e o ponto em comum é esperar que um homem mude para se encaixar em nosso modelo.

Mesmo quando sabemos que ele só é bonito por fora, acreditamos que o casamento vai mudar seu caráter. Se é autoritário, vai-se transformar em um cordeirinho; se é irresponsável, tomará juízo; se é fechado, vai-se tornar extrover-

FOTO POR BRUCE BER

Continua na pág. 52

Um detalhe no Freezer Consul 230 litros que você não ouve nos outros.



230 litros de capacidade com Alarme Sonoro.

Querendo um freezer médio com grandes vantagens? Então olhe aí em cima. É o novo Freezer Consul 230 litros. Na verdade, um freezer que você nem precisaria olhar para reconhecer. Bastaria ouvir: ele é o único freezer 230 litros com sistema de alarme sonoro. E de dupla ação: em caso de porta esquecida aberta ou aumento da temperatura interna, o alarme dispara avisando você.
E além de ser um freezer que se faz ouvir quando é preciso, ele vem também equipado com LÂMPADAS PILOTO, FAST-FREEZING e o exclusivo TRI-SEGURO CONSUL.
Some as vantagens e divida por 230. Você vai descobrir que a Consul faz muito mais freezer por litro.

TRI-SEGURO
A proteção que só os Freezers Consul oferecem.

Consul
Muito mais freezer por litro.

tido e fácil de entender; se é briguento, vai virar um sujeito justo e bem-humorado. O pior é que, enganadas pela esperança, pensamos que a convivência fará ele perceber como somos maravilhosas e deseje realizar nossos sonhos.

Foi exatamente este erro que minha amiga Ana cometeu.

Faz pouco tempo ela desmanchou um namoro de cinco anos com um típico falso brilhante — atraente, charmoso e bem-relacionado; um homem que vendia sua imagem bem mais caro do que valia — um espertalhão. Durante cinco anos Max a seduziu com uma declaração de amor na sexta-feira à noite, um pedido de casamento no sábado de manhã e uma amnésia total a respeito dos planos de casamento no domingo à tarde. Eles viviam brigando e fazendo as pazes.

Durante cinco anos Ana pulava da cadeira quando ele telefonava e chorava quando não conseguia agradá-lo. Max controlava sua personalidade como um hipnotizador. Ana estava com 46 anos quando, afinal, resolveu dizer adeus a ele para sempre e passou por um período de choro e lamentação por ter perdido "a paixão de sua vida". Mas o que perdeu afinal? Assim que desistiu de uma vez por todas, conheceu por acaso um homem que queria dividir sua vida com ela. "Nunca fui tão amada", contou-me.

Ouvi-la falar assim aos 48 anos nos enche a todas de esperança.

Livre-se do que a faz infeliz, mesmo que venha embalado como a oitava maravilha do universo, e sua vida vai mudar. Os verdadeiros *heróis*, os homens ternos, estão a sua espera, mas você tem de ser receptiva. Precisa desenvolver um *gosto* por eles.

Quem são eles, afinal? São os carinhosos, satisfeitos com o que são e têm a capacidade de dar e de ser vulneráveis. Querem compartilhar de sua vida e não tomar conta dela. São aqueles que você escolhe pelo conteúdo em vez da aparência.

As mulheres costumam cair facilmente nas mãos de tipos vazios, achando que gostam tanto delas quanto de si mesmos. Com o tempo, a realidade aparece: eles não têm nenhum interesse em comum.

Você é dona de sua vida. Não a dê de presente com tanta facilidade ou por tão pouco.

Se alguém lhe contar experiências excitantes que viveu, certifique-se antes de que ele é um homem cuidadoso e gentil e não está só querendo aparecer.

Os bonitões podem-se tornar um vício. É tão fácil ficar perturbada e se render a uma bela aparência. Comparados a eles, os bonzinhos podem ficar completamente apagados.

Coragem! Ponha os dois lado a lado e pense bem no que cada um pode dar a você. O bonitão é maravilhoso? Faz você se sentir assim também? Ou deixa-a frustrada, magoada e até com a saúde e os nervos abalados? E o outro? Pode contar com ele quando precisa? Interessa-se por você? Faz que fique frustrada e carente? Algumas vezes pode deixá-la deprimida — afinal, ele não é perfeito —, mas serão poucas, bem menos do que se tivesse escolhido o bonitão.

Tenho sentido, durante esses anos, que muitas mulheres só conseguem dar valor às verdadeiras qualidades do amor depois de descobrirem que se venderam barato. Fiquei interessada em saber como as mulheres sentiam seu processo de crescimento em relação ao amor, por isso perguntei a várias conhecidas: o que é o amor para você e o que faria de diferente se pudesse começar de novo? As respostas foram comoventes, engraçadas, tristes ou sensatas. Os padrões mudam entre o primeiro e o segundo casamento, de um relacionamento para o outro. Nota-se uma tendência que reflete uma mudança nas expectativas, depois da primeira experiência. Será que você também responderia assim?

"Fui pedida em casamento e nem parei para pensar. Simplesmente me casei."

"Tudo o que eu queria era sexo, um homem bonito e tranqüilidade."

"Procurava um homem simpático que dançasse bem e quisesse casar-se comigo, pois eu não tinha autoconfiança."

"Analisando o passado, vejo que estava tentando fugir da casa de meus pais."

"Casei-me com um homem que, eu sabia, iria sustentar-me, e não que me iria amar."

Ao todo, quase 90% das mulheres que responderam deram estas razões para justificar o primeiro casamento: 1) arranjar alguém que tomasse conta delas; 2) alguém que as fizesse felizes; 3) ter uma vida sexual, um homem bonito e estabilidade.

O item mais importante era ter um homem que lhes desse segurança ou as socorresse — ou uma soma dos dois.

O que elas aprenderam sobre o amor? O que pensavam e o que esperavam dele? Em sua maioria, as mulheres que responderam tinham amadurecido com a experiência do casamento, construindo um lar, cuidando da família e lidando com instabilidade da vida. As que achavam que sexo *era* amor descobriram que uma relação se constrói no dia-a-dia, não a cada noite. As que buscavam proteção encontraram maturidade quando tomaram conhecimento das necessidades do companheiro.

Várias deram estes sábios conselhos:

Cuidados a tomar

- Fuja dos homens que dizem: "Não quero me casar nem ter filhos", pois estão falando sério.
- Não se envolva com um homem comprometido. Se ele largar a outra por sua causa, você vai ficar sempre pensando se ele não a trocaria também.
- Se ele tratava mal a mulher e os filhos, provavelmente vai fazer o mesmo com você. Não cometa o erro de pensar que desta vez será diferente.
- Não queira sentir um amor maior do que já experimentou.
- Se você vive para alguém, está procurando encrenca.
- Ponha na cabeça que nada é eterno.

Perguntas a responder

- Quem é responsável por sua identidade, seu bem-estar e sua realização?

A boa resposta seria: *Eu mesma*. Comece a se preocupar se disser: "Meu marido".

- Você se diverte sozinha?

A melhor resposta é *sim*. Tome cuidado se precisa dele para se sentir bem.

- Você respeita e admira esse homem?

A resposta certa é *sim*. A errada é: "Sim, quando eu acabar de transformá-lo".

- Você se respeita e admira?

A boa resposta é *sim*. Atenção, se precisa que ele responda por você.

- Ele a admira e respeita?

A boa resposta é *sim*. A errada é: "Vai respeitar e admirar quando entender a esposa maravilhosa que tem".

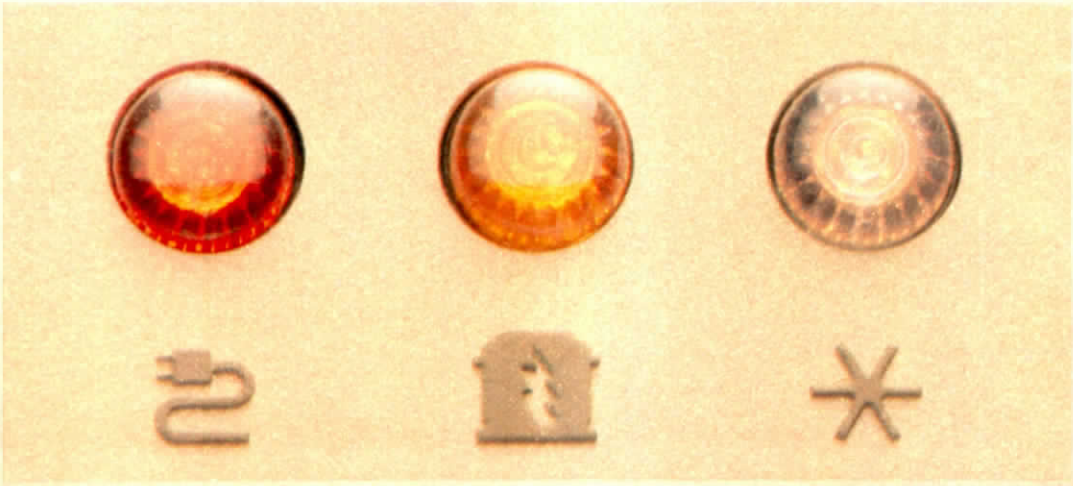
- Você gosta de acariciá-lo e de ser acariciada por ele?

Cuidado se a resposta for "mais ou menos".

Se sua experiência amorosa foi problemática por ter escolhido o homem errado, pense seriamente em tudo isso. Vai ajudá-la a clarear suas idéias sobre o amor — e compreender que as ilusões roubam suas chances de encontrar satisfação em um relacionamento profundo. ★

Do livro *A Hero is More Than Just a Sandwich*. Copyright © 1986 de Sonya Friedman. Publicado por G.P. Putnam's Sons.

Algumas coisas no Freezer Consul 230 litros, foram feitas especialmente para chamar a atenção.



230 litros de capacidade com Lâmpadas de Alerta e Controle.

Ainda querendo um freezer médio com grandes vantagens?
Então chamamos a sua atenção aí pra cima. É o novo Freezer Consul 230 litros. Na verdade, um freezer que chama a atenção por si mesmo. Tanto pelas linhas retas e modernas como, principalmente, pelas 3 LÂMPADAS-PILOTO no painel. São elas que mantém você sempre informado do funcionamento das partes vitais do freezer. O que em matéria de congelamento é fundamental.
E além de ser um freezer que chama a atenção quando é preciso, ele vem equipado também com FAST-FREEZING, ALARM SYSTEM (único na categoria 230 litros) e o exclusivo TRI-SEGURO CONSUL. Some as vantagens e divida por 230. Você vai descobrir que a Consul faz muito mais freezer por litro.

TRI-SEGURO
A proteção que só os Freezers Consul oferecem.

Consul
Muito mais freezer por litro.

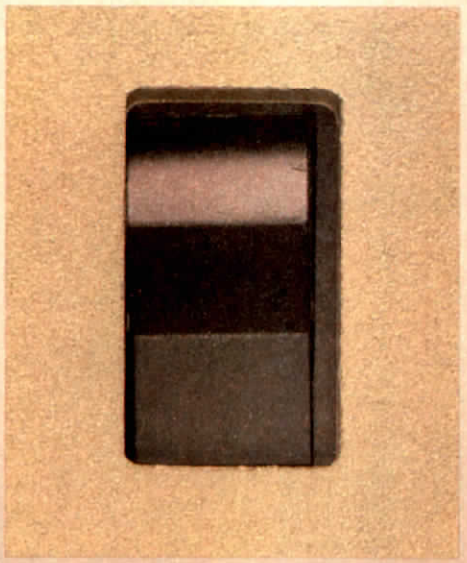
SUPERSALADA

PEDAÇOS DE FRANGO OS MAIS FRESCOS LEGUMES, UM MOLHO SABOROSO À BASE DE MAIONESE, E PRONTO... O ALMOÇO ESTÁ SERVIDO!

salada de galinha

Pedaços suculentos e macios de frango grelhado, tomate, pepino, pimentão vermelho, salsão e milho em conserva. Para temperar, maionese misturada com um pouco de creme de leite azedado com suco de limão. Sirva acompanhado de pãezinhos frescos.

Para ser mais rápido, o Freezer Consul 230 litros só precisa de um toque. Aqui.



230 litros de capacidade com Congelamento Acelerado.

E chegamos ao fim da sua busca por um freezer médio com grandes vantagens. Vamos ser rápidos? É o novo Freezer Consul 230 litros.
Um freezer que não perde tempo em atender às suas necessidades de congelamento. Com a ponta do dedo e a um simples toque na TECLA FAST-FREEZING, você acelera a velocidade de congelamento e congela rapidamente novas cargas de alimentos no COMPARTIMENTO FAST-FREEZING.
E além de ser um freezer que responde rápido quando é preciso, ele vem também equipado com LÂMPADAS PILOTO, ALARM SYSTEM (único na categoria 230 litros) e o exclusivo TRI-SEGURO CONSUL.
Some as vantagens e divida por 230. Você vai descobrir rapidinho e de uma vez por todas que a Consul faz muito mais freezer por litro.

TRI-SEGURO
A proteção que só os Freezers Consul oferecem.

Consul
Muito mais freezer por litro.

PERFIL DAY BY DAY.

R B & A

Av. Piratini, 415 — Cx. Postal: 103
Fone: (PABX) 61-2077
CEP: 93.600 — Estância Velha — RS

OS MELHORES MOMENTOS DO DIA ESTÃO APENAS COMEÇANDO.

O charme desperta junto com o próprio dia. O que acontece depois é pura conseqüência.

AVIADORA

os bons ventos e as turbulências de uma carreira

Você já sonhou em ser piloto? Antes de decidir tirar a cabeça das nuvens e fincar o pé no chão, conheça a carreira de uma mulher que sempre lutou para voar alto! — Jezebel S. Baendereck

"Quem vai voar com o papai hoje sou eu", dizia Arlete, uma menina de 10 anos, a seus irmãos que a mandavam brincar de bonecas. O pai, comandante de uma grande companhia aérea, só a levava quando nenhum dos dois irmãos, mais velhos, podia ir. Nessas raras ocasiões a garota procurava aprender todos os movimentos de um piloto. Em casa, sua brincadeira predileta era imitar um comandante em vôo. Hoje, 26 anos depois, ela é a primeira *piloto* da aviação comercial do Brasil — foi admitida pela Vasp no final do ano passado.

Pedagoga, ex-professora, ex-produtora e atriz de peças infantis, Arlete Vitória Ziolkowski é, aos 36 anos, uma das pouquíssimas pilotos profissionais do Brasil. Trabalhou para a Companhia Energética de São Paulo (CESP) até ser contratada pela Vasp.

Sua rotina é bastante diferente da do resto das moças: voava em média 45 horas por mês, seis horas por dia.

Na CESP, onde trabalhou por cerca de dois anos como co-piloto, fazia: São Paulo—Bauru—Ilha Solteira—Porto Primavera (Pontal do Paranapanema) —Bauru—São Paulo. Quando viajava para as usinas, dormia nas pousadas da companhia ou em hotéis. Agora, faz o Brasil todo e dorme em hotéis conveniados com a Vasp para receber as tripulações.

Arlete é co-piloto. A seu lado vai sempre o comandante. Ambos têm funções basicamente idênticas. A diferença está no fato de ser o comandante quem toma as decisões mais importantes e a responsabilidade geral do vôo é dele.

Na CESP, Arlete só ficava sabendo quando se devia apresentar no Aeroporto de Congonhas um dia antes. Ou, às vezes, em cima da hora, quando havia viagem extra. Por isso tinha de estar sempre com o bip ligado e a mala pronta. Atualmente, ela trabalha com uma escala semanal de horários e já sabe com antecedência quando vai voar e para onde.

Como tem horário flexível (voa, em média, seis horas por dia), sobra tempo para os esportes — tênis e vôlei —, os amigos, a família e o namorado, um professor de Ciências Políticas da Fundação Getúlio Vargas. Arlete vive com os pais. Casamento não é prioridade em sua vida. Jamais sacrificaria sua carreira por marido e filhos. "Se der para conciliar, tudo bem. Caso contrário, fico mesmo é com a aviação."

Medo de avião? Nunca soube o que é isso. Sente-se mais segura a milhares de metros do chão do que dirigindo um automóvel em uma das intrincadas avenidas de São Paulo: "O avião é uma máquina perfeitamente confiável".

Arlete já nasceu com asas. Seu pai começou sua carreira como radioperador de vôo, depois passou a piloto. Arlete tem duas irmãs e três irmãos — todos os três pilotos profissionais.

Durante a década de 70 fazia teatro infantil e namorava o diretor do grupo. Por 10 anos ele foi seu companheiro na vida e no trabalho. Uma relação bastante comum: ele liderava tudo e ela era a companheira, a ajudante, sempre em segundo plano. Em 1976, quando o grupo recebeu o Prêmio Molière pelo conjunto de trabalhos, que renovaram o teatro infantil em São Paulo, foi ele quem ficou com os louros da glória. "Eu me sentia *incompleta*; como já gostava da aviação, decidi tirar brevê de piloto."

Arlete estava com 23 anos quando começou o curso teórico de três meses no aeroclube de Jundiaí. Só depois desse período, veio a primeira aula prática. "Eu estava um pouco ansiosa. Sem medo nenhum. Mas, assim que o avião decolou, lembro que fiquei emocionada. Depois dessa primeira experiência, não

FOTO FRANKLIN NOLLA

consegui mais me afastar das pistas. Quando dei por mim, tinha abandonado tudo: o emprego na escola, o teatro, o namorado."

Mas, no dia que Arlete anunciou para a família que não iria limitar-se a um brevê de piloto amador, foi surpresa geral. Que futuro poderia ter uma mulher na aviação comercial? Diante da seriedade e do empenho com que ela se atirou aos cursos e testes severíssimos, a família não se opôs. "Ao contrário, eles me incentivaram de todas as formas possíveis. Graças a esse apoio — meu pai pagou os cursos —, consegui completar as 200 horas de vôo previstas. Esta é uma vocação muito cara. Hoje em dia, por hora de vôo num bimotor, um aprendiz gasta cerca de 1.800 cruzados."

No início da carreira, fez alguns vôos como free lance. Sempre que o pai ou os irmãos sabiam de uma empresa que precisava de um piloto, logo indicavam Arlete. "Fiz vôos para bancos, indústrias." O trabalho mais regular foi para a Tecelagem Saliba, pela qual voou por sete anos. "Para eles fiz a maior parte das minhas 1.600 horas de vôo. Lá cheguei até a pilotar um jato!", diz Arlete, que, embora tivesse carteira de piloto de jato, sempre voava em aviões Navajo e Bandeirante, que são bem menos velozes.

Nunca viveu uma situação de emergência. Turbulências, mau tempo, tempestades são coisas normais na vida de um piloto. Lembra-se apenas de um pequeno acidente na época em que estava para tirar o brevê. "Não foi culpa minha. O trem de pouso abriu acidentalmente na hora da aterrissagem e a hélice bateu na pista. Mas nada de mais aconteceu, além do susto e das gozações que tive de ouvir por ser mulher."

A abertura política trouxe a grande chance de Arlete se tornar profissional. Há três anos ela vinha tentando entrar na CESP mas só conseguiu em 1984, quando o governo mudara de PDS para PMDB e por coincidência uma mulher assumiu a chefia da Divisão de Transportes. "Numa das primeiras vezes que tentei entrar para a CESP, um dos diretores me disse que o bom aviador se media com o mau tempo. Aceitei o desafio. Ele desconversou."

Arlete faz questão de deixar claro que não quer ser nenhuma Joana d'Arc da aviação nacional. O estigma de pioneira incomoda-a um pouco. Não quer ser reconhecida como demolidora de tabus, quer apenas exercer a função para a qual se preparou e na qual pretende subir como qualquer profissional.

Isso não é tão simples. Por seis anos tentou ser aceita em uma grande companhia de aviação comercial. Segundo ela, empresas como a Varig e a Transbrasil não admitem mulheres em seus quadros. "Uma vez fui me inscrever para testes na Transbrasil. Ao me ver, a moça do atendimento pediu que esperasse um pouco e ligou para a chefia. 'Não posso aceitar sua inscrição', disse-me depois de desligar o telefone. 'Eles não querem mulheres.' "

Nesses seis anos Arlete prestou cinco vezes exames na Vasp. "Sempre havia uma desculpa — uma vez alegaram que não iam admitir quem tivesse parentes na empresa (e eu tinha dois irmãos pilotos), outra vez alegaram problemas de idade. O limite era 35 e eu tinha 35 e alguns meses."

Mas não desistiu e a chance chegou. No começo de outubro de 1986, os quadros da Vasp estavam incompletos, faltavam pilotos e então foi convocada uma nova seleção. Havia sido eleito um comandante como diretor de Operações — cargo recém-criado, que é responsável pela operacionalidade da aviação. Esse comandante aumentou a idade limite de ingresso na companhia para 38 anos e Arlete prestou um novo exame, passou e fez a segunda etapa (curso teórico e com simulador, já como funcionária da Vasp).

A boa notícia, a convocação, foi encontrá-la em meio a muito sol e mar, de férias em Maceió. Avisada pelo irmão, voltou no mesmo dia da convocação. Desde o dia 21 de outubro está admitida como co-piloto. Já fez cursos e foi muito bem recebida pelos colegas, sendo eleita a porta-voz da turma. São 16 novos pilotos, 13 já tinham feito exames anteriormente com ela. Agora, Arlete é a única mulher da aviação brasileira a pilotar um Boeing 737-200.

"Na verdade, o que acontece, tanto na aviação comercial quanto na regional, é que os homens não querem admitir que uma mulher seja capaz de desempenhar tão bem quanto eles uma atividade até agora considerada reduto masculino."

Na aviação regional e nas linhas de táxi aéreo, por enquanto, não há espaço para a mulher. Ela nunca tentou, mas afirma que eles têm uma ótima desculpa para não aceitar mulheres: a tripulação se aloja nas cidades onde faz escalas e uma mulher seria uma despesa extra. Teriam sempre de alugar um quarto a mais.

Uma mulher que queira ser aviadora não pode fazer nada para defender seus direitos? Para isso existe o sindicato dos aeronautas. Arlete, no entanto, não recorreu a ele, pois achava que o órgão existia para defender e apoiar uma classe e não uma pessoa.

Mas não são só as empresas ou os homens que têm preconceito contra as mulheres que querem levantar vôo. A própria Arlete tem uma amiga que lhe confidenciou: jamais entraria em um avião pilotado por uma mulher. "É a mesma mentalidade das pessoas que dizem que não se tratam com médicas. Isso acontece porque nós mesmas desconfiamos do nosso potencial. As mulheres, por exemplo, não procuram a aviação e isso só reforça o preconceito."

Na CESP, não sentia nenhuma discriminação dos colegas. "Lá, como na Vasp, fui respeitada como boa profissional e tenho certeza de que seria promovida quando houvesse vaga de comandante." E define como "delicioso" o relacionamento que tinha com os colegas. "Para falar a verdade, é bem mais atraente que com mulheres."

Arlete faz questão de ter uma aparência feminina. Não abre mão da maquilagem e dos detalhes que dão um toque feminino ao uniforme. "O salto tem de ser baixo mesmo, por uma questão de segurança e praticidade."

Como é a primeira piloto no Brasil, a Vasp teve de estudar um uniforme que a diferenciasse das comissárias de bordo. Arlete opinou o tempo todo: pediu saia-calça, além da calça comprida, dispensou a gravata — outra vitória, já que em alguns países as pilotos têm o mesmo uniforme masculino dos pilotos; com gravata e até quepe.

Daqui para a frente Arlete acredita que a luta vai ser mais amena. Afinal, para se chegar a comandante, é preciso esperar uma promoção automática, que é feita de acordo com o número recebido pelo co-piloto ao ingressar na empresa, e isso ela já tem. Basta passar nos novos testes.

Para aquelas que estiverem dispostas a enfrentar essa guerra nas estrelas, além de muita dedicação e da indispensável superdose de persistência e obstinação, as únicas exigências que constam dos formulários são: boa visão e saúde física e mental perfeita. De resto, é tudo uma questão de paixão! ★

nova conta tudo

MARCIA VILLELA NEDER

JOSÉ ANTONIO Maquilagem Marcelo Beauty. Cabelos Silva Lage (ambos do M.M. Beauty). Bijuterias Rose Benedetti

PEDRO RUBENS

Malha sexy!
Vestido agarradinho, mostrando todas as curvas e revelando o bronzeado, deixa você muito sensual. Este modelo é feito em fio de raiom e lurex, que dá esse lindo efeito luminoso. A criação é da confecção All, telefone (011) 210-4193. Quem mostra o vestido é a modelo Carla Ranucci, vencedora da segunda promoção *Seja Capa de NOVA*.

Presente cinematográfico
Um luxo dar um presente embrulhado com este papel. O tema é o cinema: vem cheio de fotos de filmes clássicos e artistas famosos. A etiqueta tem a forma de uma claquete. A idéia é da Sacramento.

Toque de requinte
Se você gosta de pesquisar sabores novos, experimente este azeite de oliva virgem francês. Mara, que também comanda o restaurante Fiorella, é a importadora exclusiva: (011) 240-6722.

PEDRO RUBENS

Rio de Janeiro Carlos Ramos
Produção fotográfica
Magali Santos
Paginação Regina Cassaro Campos

COM
LYCRA.
BE HAPPY
triumph c'est ça!
Triumph
INTERNATIONAL

JACQUES SILBERSTEIN

Com gosto de prazer
Um bom lugar para quem quer namorar e provar delícias ao mesmo tempo: o restaurante La Provence. Entre muitos outros pratos, destacam-se o King Crab gigante do Alasca e o javali. Experimente! Fica na alameda Campinas, 720. Tel. (011) 289-0985.

Como uma modelo mantém a forma?
"Nem sempre é fácil", diz Andie MacDowel. "Tudo depende do café da manhã. Se como uma fruta, passo o dia comendo coisas saudáveis. Mas,se começo o dia com pão, mel e leite, passo o dia comendo muito e mal."

Brilho em brincos
Este é apenas uma mostra do trabalho de Eliane, que cria bijuterias lindas para a Personalità: (011) 852-7673.

nova conta tudo

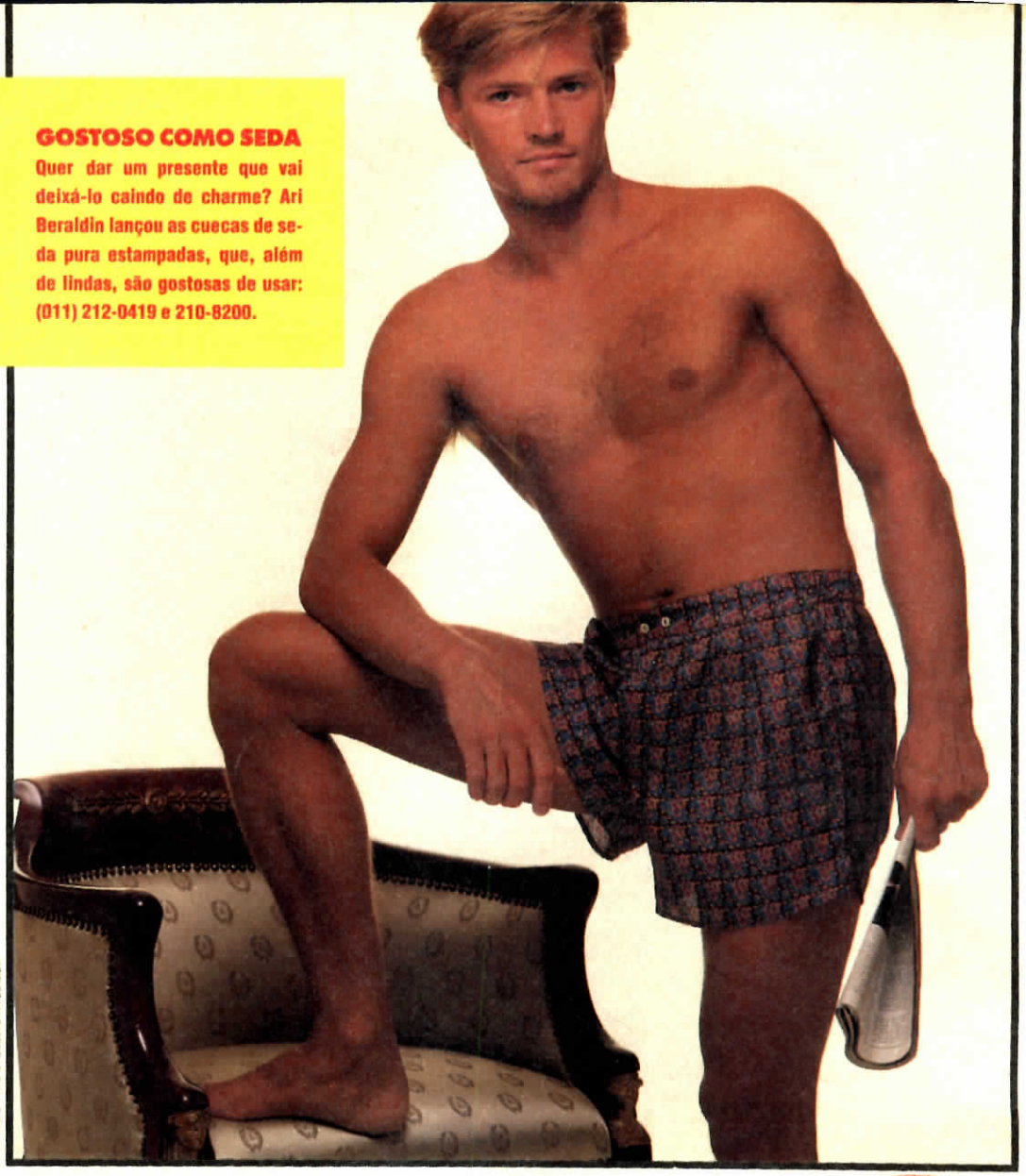
Moda de Minas
Os estilistas mineiros estão *entrando com força* total no mercado de moda. Na foto, um pouco do trabalho de Mônica Torres, que faz sapatos, bolsas e outros acessórios em couro. O ponto forte é o conforto e a descontração, imprescindíveis para quem tem um estilo de vida ativo. Neste verão, inspiração oriental nas sandálias trançadas. Se você quer conhecer mais, vá nas lojas Fiorucci de Ipanema, no Rio, ou do Shopping Iguatemi, em São Paulo.

Voando numa Vespa
Que gostoso sair por aí numa Vespa. É um pouco mais da alegria dos anos 50 que volta à moda. Este é um dos três modelos da linha 1987. Tem conforto, segurança e um prático compartimento com chave para você guardar suas coisas. Ideal para quem tem estilo... e charme!

GOSTOSO COMO SEDA

Quer dar um presente que vai deixá-lo caindo de charme? Ari Beraldin lançou as cuecas de seda pura estampadas, que, além de lindas, são gostosas de usar: (011) 212-0419 e 210-8200.

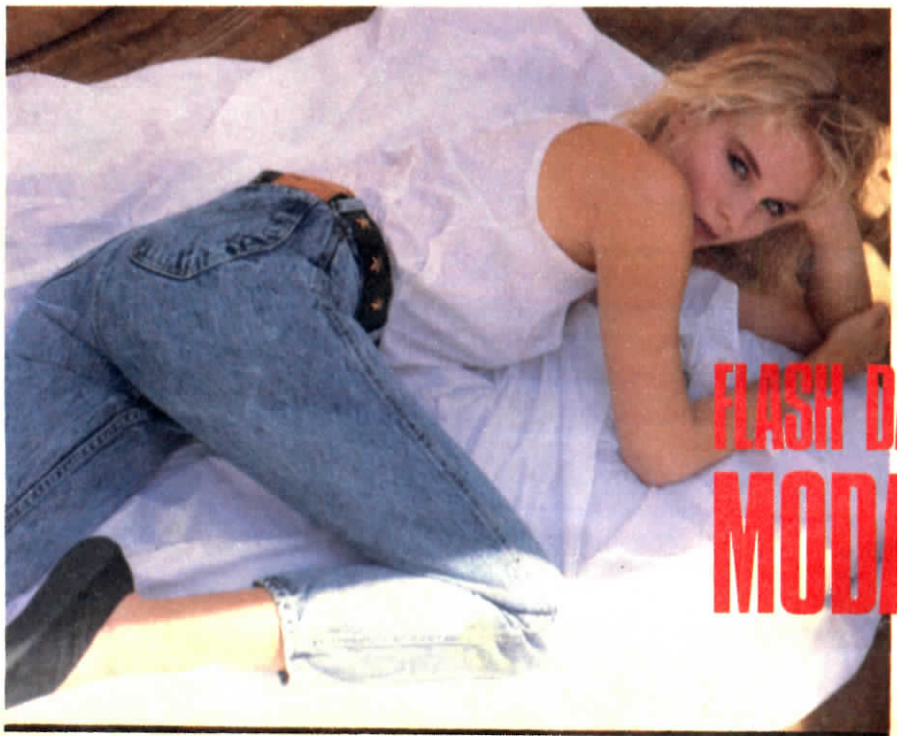
Gatas e gatos... dourados!
Você pode ter aquele tom dourado bem carioca em qualquer lugar usando o novo lançamento em bronzeador: o Porta do Sol. Ele já vem com filtro de proteção 2, para bronzear sem torrar.



ARMANDO PRADO (Cabelo A. Beraldin)

nova conta tudo

FLASH DA MODA



PEDRO RUBENS

Jeans, eterno jeans
A velha calça desbotada está na moda outra vez. E tem de ser simples, reta, justinha, modelo clássico *five pockets*: é o novo The Fresh Jeans, da Top Plus, feito com uma lavagem química especial que dá esse efeito esbranquiçado superbonito.

Vestida com alegria
Colorido intenso, descontração, alegria, espírito jovem. Assim é a marca e o estilo da etiqueta Workout. Agora, além dos moletons, também uma linha de malharia: é a Workout Tricot, que fica na Mário Ferraz, 495, São Paulo, tel. (011) 211-1538.

Aqui você tira dúvidas, dá sugestões e faz até eventuais reclamações.

A Consul está tão integrada na família brasileira, que hoje, graças à grande preferência por seus produtos, se constitui na maior empresa de refrigeração da América Latina.

Durante 36 anos, a Consul vem produzindo, aperfeiçoando e garantindo seus produtos, dando assim a sua contribuição para melhorar o conforto e o bem-estar de milhares de brasileiros.

Mesmo oferecendo a mais avançada tecnologia em seus produtos, a Consul faz questão de estar sempre em contato com seus consumidores através de uma Linha Direta Consul-Consumidor.

Essa linha direta está à disposição de todos os consumidores Consul para ouvir sugestões, tirar dúvidas, dar

odo tipo de informação e até atender a eventuais reclamações.

Esse contato direto tem dado excelentes resultados, pois nos últimos 4 anos, mais de 15.600 telefonemas foram recebidos, ouvidos e resolvidos para a completa satisfação de quem usou mais este serviço que a empresa oferece.

A Consul põe o coração em tudo que faz, porque participar da felicidade de muita gente é sua melhor recompensa.

Se você é consumidor Consul, sempre que precisar, mesmo para uma simples informação, use e abuse da *Linha* Direta Consul-Consumidor. Ligue para 255-8866 São Paulo-Capital e (011) 800-8866 outras cidades. A Consul faz questão de ouvir o seu alô.

Consul

Qualidade & Tranquilidade

você daria uma empresária de sucesso?

Tem iniciativa, é independente, faz as coisas a seu modo sem se deixar desanimar pelas dificuldades? Talvez seja bastante dinâmica, enérgica e hábil para tocar uma empresa e fazer dela um sucesso. Cheque se tem mesmo queda para negócios fazendo este teste revelador!

Dê notas de 0 a 6 na medida em que se identificar com as afirmativas abaixo. Procure ser bem precisa para obter uma avaliação realista.

independência

1. Faço as coisas a meu modo.
0 1 2 3 4 5 6

2. Tenho tendência a me rebelar contra a autoridade.
0 1 2 3 4 5 6

3. Tenho fama de não aceitar ordens com as quais não concordo.
0 1 2 3 4 5 6

4. Gosto de tomar iniciativas.
0 1 2 3 4 5 6

5. Muitas vezes gosto de ficar sozinha.
0 1 2 3 4 5 6

6. Os cargos de liderança costumam me fascinar.
0 1 2 3 4 5 6

7. Gosto de assumir as responsabilidades.
0 1 2 3 4 5 6

8. Prefiro me virar sozinha a pedir ajuda.
0 1 2 3 4 5 6

9. Gosto de ter tudo sob controle.
0 1 2 3 4 5 6

10. Liberdade pessoal é fundamental para mim.
0 1 2 3 4 5 6

Some seus pontos em **independência**.
Total: _____

autodisciplina

1. Sou persistente.
0 1 2 3 4 5 6

2. Sempre termino meus projetos, mesmo que me dêem muito trabalho.
0 1 2 3 4 5 6

3. Sou capaz de me matar de trabalhar para terminar uma tarefa.
0 1 2 3 4 5 6

4. Quando estou envolvida em um projeto, até me esqueço de dormir.
0 1 2 3 4 5 6

5. Quando é preciso, faço até trabalho que detesto.
0 1 2 3 4 5 6

6. Tenho uma boa capacidade de concentração.
0 1 2 3 4 5 6

7. Quando quero alguma coisa, não me desvio dos meus objetivos.
0 1 2 3 4 5 6

8. Quando tomo uma decisão, vou até o fim.

FOTO JON WADDI

Continuação na pág. 67

NÃO DIGA

lua

porção

dose

cerveja

noite

DIGA MEIA RUMI, A MEIA INTEIRA.

INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE MEIAS RUMI LTDA.
Rua Rodolfo Miranda, 248 - São Paulo
Tels.: (011) 227-9806 e 229-4393 - CEP 01121

ENTÃO, VOCÊ PENSA QUE É INDEPENDENTE?

Fizemos uma lista para ajudá-la a descobrir se sabe mesmo onde tem o nariz. Não importa o que pense de si mesma, você não é realmente independente se:

- Nunca experimentou viajar sozinha — nem uma única vez.
- Não sonharia em ir a um cinema ou festa sem companhia.
- Não tem idéia de quanto paga de Imposto de Renda nem sabe preencher um formulário de restituição.
- Jamais telefonaria para um homem, se ele não ligasse primeiro.
- Não sabe onde fica a caixa de luz da casa.
- Abomina a idéia de passar uma noite tranqüila em casa, tendo por companhia apenas um bom livro e a televisão.
- Pergunta insistentemente a seus amigos o que eles acham do seu novo namorado.
- Sempre se atrasa 10 minutos quando marca encontro com alguém em lugares públicos: não quer chegar primeiro e correr o risco de as pessoas imaginarem que "levou bolo".
- Não vai até o balcão de um bar pegar um drinque.
- Espera que os outros a convidem para sair — seja um homem ou uma amiga —, porque não quer parecer oferecida.
- Não tem conta no banco.
- Nunca toma uma iniciativa na cama.
- Nunca fez longos passeios de carro sozinha nem explorou lugares estranhos.
- Nunca visita os amigos sem levar o namorado.
- Deixa que ele providencie toda a papelada da casa que vocês estão alugando juntos.
- Dá jantares para oito ou 10 pessoas e pede para os homens abrirem o vinho.
- Nunca investe dinheiro sem consultar dúzias de especialistas.
- Nunca convida um homem para jantar e, tranqüilamente, paga a conta.
- Não planeja programas sem antes consultar seu companheiro.
- Arrasta alguém com você, sempre que vai comprar alguma roupa especial. E se recusa a pagar antes de a pessoa jurar que está caindo como uma luva.
- Não entende nada de política.
- Confia na boa vontade de seus pais para tirá-la de algum aperto financeiro.
- Não procura outro lugar para morar, mesmo quando a pessoa com quem divide o apartamento é uma chata.
- Em uma festa voa para cima dele, com ares de "já tem dona", quando alguma mulher bonita se aproxima.
- Não troca o pneu do carro sozinha.
- Seu lema é: antes mal acompanhada que sozinha. ★

Seu corpo na medida certa

Lady Diana é a cinta calça modeladora que modela o seu corpo, deixando-o muito mais elegante e atraente.
Use a exclusiva Cinta Calça Lady Diana® e sinta a diferença:

- Evita estômago alto e barriga, dá mais firmeza às nádegas e modela a cintura.
- Totalmente forrada com algodão, única no mercado em tecido LYCON® ELASTETIC®.

À venda em lojas especializadas e farmácias

Lady Diana® PAT. REG.

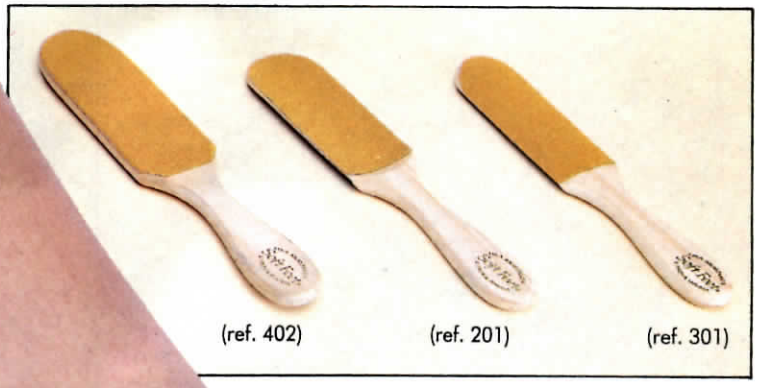
• São Paulo: (011)278-4022 • Rio de Janeiro: (021)232-4085 • Belo Horizonte: (031) 201-2878 • Curitiba: (041)267-5192 • Brasília: (061)223-3181 • Recife: (081)326-3675 • Belém: (091)224-6915 • Cuiabá: (065)322-5759 • São Luís: (092)222-1301 • Salvador: (071)244-3549 • Rio Grande do Sul: (0512)70-2926 • Blumenau: (0473) 22-3064 • Manaus: (092)232-0566 • Aracaju: (079)224-6206 • Teresina: (086)232-4099 • João Pessoa: (083)224-1882

Pedidos pelo reembolso postal: Caixa Postal 3411 - Rio de Janeiro - CEP 20001

LANÇAMENTO

Trate bem os seus pés com Soft Feet

Com a lixa *Soft Feet* da Makoi seus pés ficam sempre macios e com uma aparência bonita e delicada. Você usa após o banho e mantêm seus pés lisinhos e suaves por muito tempo.
De grande durabilidade, as lixas *Soft Feet* têm cabo sólido e anatômico e são a prova d'água.
Apresentadas em 3 modelos: côncavo e convexo ajustando-se a anatomia dos pés (ref. 201), convexo de ambos os lados (ref. 301) e reto (ref. 402).
Trate bem os seus pés. Use lixas *Soft Feet.*



Makoi®

Ind.e Com. de Produtos de Beleza Ltda.

Rua Divinópolis, 721 -
Tels.: (011) 579-2674 e 578-5227
CEP 04158 - Jd. da Saúde
São Paulo (SP)

PHYTOERVAS.
A SUA NATUREZA
MERECE.

PHYTOERVAS
R. BALUARTE, 111 - SÃO PAULO
TELS.:(011)240-3286-240-2974

De repente, a volta à natureza foi a saída que as pessoas descobriram para compensar o tipo e o ritmo de vida que elas levam. E os produtos naturais passaram a ser valorizados mais por moda do que pelo conteúdo. Para a Phytoervas, a importância de ser natural está na qualidade dos produtos que você vai usar, na responsabilidade daquilo que você vai passar na pele ou nos cabelos. Esta preocupação está presente em todos os produtos que levam a marca Phytoervas. O sucesso da Linha Sun In, responsável pelos cabelos e peles mais dourados deste verão, foi a primeira mostra de como nós levamos isso a sério. Pode se acostumar, a nossa marca vai estar nos produtos mais incríveis; e em cada um deles a sua natureza estará sendo preservada.

MCP

0 1 2 3 4 5 6

9. Costumo analisar meus erros, para não repeti-los.

0 1 2 3 4 5 6

10. Tenho muita energia e necessidade de me sair bem.

0 1 2 3 4 5 6

Some seus pontos em **autodisciplina.**

Total: _____

criatividade

1. É fácil para mim encontrar várias soluções para o mesmo problema.

0 1 2 3 4 5 6

2. Encaro os problemas como desafios.

0 1 2 3 4 5 6

3. Tenho idéias inovadoras.

0 1 2 3 4 5 6

4. Sei me adaptar bem às situações novas.

0 1 2 3 4 5 6

5. Sou curiosa.

0 1 2 3 4 5 6

6. Minha intuição é aguçada.

0 1 2 3 4 5 6

7. Sou capaz de descobrir maneiras muito originais para aproveitar objetos comuns.

0 1 2 3 4 5 6

8. Sou aberta a idéias novas.

0 1 2 3 4 5 6

9. Tenho uma imaginação fértil.

0 1 2 3 4 5 6

10. Nunca faço as coisas da mesma maneira.

0 1 2 3 4 5 6

Some seus pontos em **criatividade.**

Total: _____

metas e desejos

1. Quando tomo uma decisão, nada me segura.

0 1 2 3 4 5 6

2. Sempre "dou um jeito" de fazer o impossível.

0 1 2 3 4 5 6

3. Sou capaz de fazer sacrifícios temporários para conseguir possíveis recompensas futuras.

0 1 2 3 4 5 6

4. Atrevida.

0 1 2 3 4 5 6

5. Determinada.

0 1 2 3 4 5 6

6. Motivada.

0 1 2 3 4 5 6

7. Persistente.

0 1 2 3 4 5 6

8. Positiva.

0 1 2 3 4 5 6

9. Leal.

0 1 2 3 4 5 6

10. Ambiciosa.

0 1 2 3 4 5 6

Some seus pontos em **metas e desejos:**

Total: _____

capacidade de assumir riscos

1. Sinto que, se não arriscar, vou ficar marcando passo.

0 1 2 3 4 5 6

2. Gosto de descobrir coisas novas e não convencionais para fazer.

0 1 2 3 4 5 6

3. Tenho uma grande necessidade de viver aventuras.

0 1 2 3 4 5 6

4. Vivo a vida intensamente.

0 1 2 3 4 5 6

5. Agarro todas as oportunidades que aparecem.

0 1 2 3 4 5 6

6. Acho que as pessoas que aceitam desafios têm mais chance de conseguir sucesso que aquelas que não arriscam.

0 1 2 3 4 5 6

7. Quero me dedicar a alguma coisa na qual eu acredite.

0 1 2 3 4 5 6

8. Aposto em uma idéia, mesmo que não pareça líquida e certa.

0 1 2 3 4 5 6

9. Fracassos não me assustam; ao contrário, aprendo com eles.

0 1 2 3 4 5 6

10. Para aprender coisas novas, envolvo-me em projetos, mesmo que não tenha base nem prática suficiente para desenvolvê-los.

0 1 2 3 4 5 6

Some seus pontos em **capacidade de assumir riscos.**

Total: _____

confiança

1. Tenho muita auto-estima.

0 1 2 3 4 5 6

2. Sou emocionalmente forte.

0 1 2 3 4 5 6

3. Sou segura.

0 1 2 3 4 5 6

4. Sou capaz de lidar com qualquer situação.

0 1 2 3 4 5 6

5. Sinto que nasci para vencer.

0 1 2 3 4 5 6

6. Acredito em mim mesma.

0 1 2 3 4 5 6

7. Não importa o que aconteça, estou sempre "por cima".

0 1 2 3 4 5 6

8. Aceito desafios.

0 1 2 3 4 5 6

9. Aceito elogio com naturalidade.

0 1 2 3 4 5 6

10. Meu potencial não tem limites.

0 1 2 3 4 5 6

Some seus pontos em **confiança.**

Total: _____

contagem dos pontos

Some os pontos dos seis testes e confira os resultados.

De 320 a 360: Você é uma pessoa independente e ativa, tem a liderança e a disciplina necessárias a uma empresária. Quando se decide, o trabalho sai: tem as características certas para ser seu próprio patrão.

De 280 a 319: Você promete ter sucesso como empresária, mas não se precipite. Ainda não é hora de pedir demissão do emprego: use o resultado deste teste para localizar e trabalhar seus pontos fracos.

De 210 A 279: Você tem algum potencial. Agora, é uma questão de se preparar lendo mais sobre negócios, fazendo cursos, conversando com empresários bem-sucedidos para descobrir como eles chegaram lá.

De 120 a 209: Vá com calma. Ainda precisa desenvolver mais sua disciplina, liderança e confiança. Encare a baixa contagem deste teste como um desafio a ser superado — e, para isso, use as qualidades de boa empresária

De 1 a 119: Até você desenvolver sua criatividade, aprender a correr risco e ganhar mais segurança é melhor continuar trabalhando para um patrão.

0: Provavelmente você leva uma vida profissional rotineira, sem grandes perspectivas, e prefere deixar as coisas como estão. ★

Do livro *Test Your Entrepreneurial IQ* Copyright © 1985 de Peter Turla e Kathleen Hawkins. Publicado por Berkley Publishing Group.

Você já fez alguma coisa tão extravagante no quarto, a ponto de ter vontade de se esconder dentro do armário? Então, console-se com estas confissões escandalosas! — Joana Jafet

CONFISSÕES ERÓTICAS

O QUE EU NUNCA FARIA OUTRA VEZ

"O maior tabu de todo escritório é ir para a cama com o patrão, mas você acha que isso foi capaz de me deter? Por causa dessa atitude impensada acabei transferida para outro departamento..."
Júlia, 23 anos, secretária

"Fico vermelha só de pensar. Um amigo casado começou a me paquerar descaradamente numa festa. Como eu estava tão 'alta' quanto ele, dei a maior bola. Subimos para um dos quartos, nos beijamos e fizemos quase tudo. Até hoje não consigo encarar a mulher dele."
Sandra, 33 anos, gerente de loja

"Fiz sexo oral sem estar com vontade. Sentia que ele queria terminar nosso caso — talvez aquela fosse a última vez — e estava disposta a fazer qualquer coisa para prendê-lo. Não acho nada feio ou errado em sexo, desde que haja amor, mas nunca vou esquecer meu desespero naquela noite."
Lia, 29 anos, analista de sistemas

"Nem eu mesma acredito! Tive um namorado durante um ano e nunca disse a ele o que me dava ou não prazer na cama, com medo de que ficasse ofendido. Mas, na próxima vez, *meu* prazer virá em primeiro lugar."
Cyntia, 24 anos, bailarina

"Uma curiosidade louca me fez ligar para a ex de meu namorado e fofocar a respeito dele. Fiquei arrependida para o resto da vida, porque, assim que ele soube, acabou com o namoro."
Dirce, 22 anos, recepcionista

"Perdi minha virgindade com um homem que não significava nada para mim. Estava louca para conhecer os prazeres do sexo, por isso peguei o primeiro que apareceu pela frente em vez de esperar pelo homem certo."
Paula, 21 anos, estudante

"Namorei firme um homem que tinha o dobro de minha idade. No primeiro ano foi maravilhoso, mas depois ele começou a mudar fisicamente. Acabei descobrindo que estava envolvida não com um homem *mais velho*, mas com um *velho*."
Luísa, 33 anos, redatora

"Roubei o namorado de uma amiga. Ele era irresistível, mas por causa disso perdi uma amizade e me senti péssima."
Marisa, 25 anos, estilista

"Uma vez só não tem perigo — é o que a gente costuma pensar quando *ele* esquece o preservativo. Mas, justo naquela vez, tive o azar de engravidar."
Vera, 28 anos, balconista

"Uma noite, resolvi viver minhas fantasias eróticas. Vesti uma lingerie de renda preta e pedi a meu marido que fosse violento. Foi muito excitante, até o momento em que começou a *doer*. Agora só deixo que essas coisas aconteçam em minha imaginação."
Teresa, 34 anos, dona-de-casa

"Meu arrependimento é o mesmo de muitas mulheres: tive um caso com um homem casado. Depois de três anos prometendo se separar assim que os filhos estivessem mais crescidos, ele um belo dia me avisou de que se tinha reconciliado com a mulher e não iríamos nos ver nunca mais."
Lílian, 34 anos, dona de butique

"Emprestei um bocado de dinheiro para um namorado, artista, com bastante talento para pintar mas nenhum para se sustentar. Infelizmente, sua imaginação parou de funcionar e nosso caso ficou mais branco que suas telas."
Regina, 38 anos, marchand

"Quando meu namorado disse que devíamos terminar pois não sentia mais atração por mim, resolvi ir a um bar de solteiros e dar bola para o primeiro que me paquerasse. Bebi demais e acabei num motel. Foi horrível acordar ao lado de um estranho, sem lembrar de nada, e, ainda por cima, passando mal por causa da ressaca."
Ângela, 25 anos, bancária ★

FOTO LUPICA

COM OS PÉS NA MODA. MARSINE E TESCOS.

Cores lindas,
modelos alegres e leves.
A sensação do momento
para os pés jovens.

marsine
RIO • ITALY

LOJAS AMERICANAS

LANÇAMENTO EXCLUSIVO Cz$ 290,00

Minha Batalha Até Perder 70 KG

Há dois anos, ela pesava 138 kg. E já não tinha coragem de sair de casa. Este ano, a carioca Rosali Maria de Castro foi exibir sua silhueta esbelta em Londres, como a brasileira que mais emagreceu seguindo o regime dos Vigilantes do Peso. Aqui ela conta como conseguiu essa vitória. Depoimento a Olímpia Ciabattari

Sabe lá o que é estar grávida de 70 kg durante 10 anos? É exatamente essa a sensação que tenho hoje, ao fazer um balanço de meu problema com a obesidade. Durante todo esse tempo fui duas pessoas. Em casa o clima era tenso. Acordava de mau humor; e ai de quem viesse me aconselhar a emagrecer! Levava pedrada. Eu já me achava feia, mas, quando via o olhar de tristeza de minha mãe, fugia de casa. Era só atravessar a porta que surgia a falsa assumida. Levava as gozações na piada. Se diziam que eu estava gorda, respondia que me achava ótima e era feliz. Mentira.

Como podia estar bem, se tinha medo de entrar em um ônibus e ficar entalada na roleta? Eu não conseguia nem cruzar as pernas. E, quando ia à praia, tinha de ficar na beira da água, não só por vergonha do meu corpo, mas porque a gordura me obrigava a andar tão devagar que eu queimava os pés — queimava *mesmo* — na areia quente. Cheguei a um ponto em que não encontrava roupa do meu tamanho nem em lojas para gordos. Homens? Eles simplesmente não existiam em minha vida.

Dos 20 aos 40 anos, tentei todo tipo de regime. Fiz loucuras como tomar remédios... e só conseguia engordar ainda mais. Só quando entrei para os Vigilantes do Peso descobri que era minha cabeça que me fazia engordar. Não fui uma criança gorda. Ao contrário. Era bem magricela e enjoada para comer. Filha única, superprotegida, minha mãe me obrigava a tomar Vick Maltema — uma espécie de Toddy — para que eu ficasse mais forte. Só comecei a engordar na adolescência. Lá pelos 15 anos, tinha alcançado o peso-limite para meu 1,65 m: 65 kg. Era apenas gordinha. Por volta dos 20 anos, o processo se acentuou: cheguei aos 85 kg. Cinco anos mais tarde entrei na casa dos 100. Então perdi totalmente o controle do meu corpo.

Comia por solidão, tristeza, carência, alegria, frustração. Compensava tudo que estava mal comendo. E o que é pior: comia errado. Muita massa, carne, arroz, feijão, batata, sorvete, doces. Não era do tipo que assaltava a geladeira escondida. Comia publicamente. Às vezes me pegava comendo sem vontade, por compulsão, e quando percebia, já tinha devorado metade de um pudim. Sou professora de ginásio e, na época, lecionava de manhã. Não contente em tomar um vasto café da manhã, com muito pão e queijo, ia para a escola e merendava a comida das crianças: arroz com feijão, canjica, refrigerante. Chegava em casa e almoçava. Depois lanchava e jantava normalmente. Fora o detalhe de que minha mãe era uma cozinheira de mão cheia. O ano inteiro nossa geladeira vivia repleta de manjares, pudins, empadões, rabanadas. Tudo o que eu adorava.

Como se tudo isto não bastasse, levava uma vida sedentária. Ficava sentada o dia inteiro e não fazia exercício nenhum. Nem mesmo cuidando de casa. Minha mãe sempre fez tudo por mim. Nessa toada não havia regime que desse jeito porque, antes de mais nada, era preciso tempo e paciência. E meu maior inimigo era a pressa. Mesmo que perdesse 10 kg,

FOTO: MARISA ALVAREZ DE LIMA

parava na metade do caminho. Então engordava os 10 e mais 10. Hoje, sei que é impossível aprender a lidar com a comida com pressa. Foi assim que cheguei aos 138 kg.

Além de pressão alta e dificuldade de locomoção, comecei a ter também um sério problema de veias. Quando ainda pesava 85 kg, meu angiologista me havia alertado para o perigo de engordar. Eu tinha esclerose de veias e minhas pernas estavam cheias de vasinhos arrebentados. Sumi do consultório dele. Quando cheguei aos 138 kg, em 1984, voltei porque, além das veias grossas saltadas, sentia muitas dores nas pernas. Ele não me reconheceu. Depois de muitas explicações, aproximou-se de mim, tapou meu rosto só deixando os olhos de fora e deu um pulo para trás: só então reconheceu a Rosali! Com muita calma, disse que eu estava me matando. Daquele jeito teria pouco tempo de vida. Aconselhou-me a procurar um psicoterapeuta. Com as dietas anteriores, já sabia que meu problema não era endocrinológico e, sim, emocional. E foi meu terapeuta quem me falou sobre os Vigilantes do Peso, em julho de 1984.

Fui recebida por Olinda, uma orientadora e ex-gorda que perdera 16 kg. Meu objetivo era atingir os 100 kg. Se conseguisse esta façanha já ficaria feliz. Ela me olhou e escreveu na ficha que a meta era 65 kg. Dei uma gargalhada e pensei: "Essa mulher é louca! Será que não vê que já tenho 40 anos? Vou negociar para chegar aos 100 e fazer manutenção". Olinda apenas respondeu que, quando eu estivesse bem, conversaríamos a respeito. Quando comecei o regime, me bateu um medo enorme de fracassar. Passei a freqüentar as reuniões semanais de grupo com um pé atrás. Mas conheci pessoas que precisavam perder só 5 kg e tinham a mesma insatisfação que eu. Finalmente, havia encontrado minha turma. Todo mundo ali estava no mesmo barco, sem medo de críticas. Cada um fazia seu "diário de alimentação", onde anotava tudo o que comia durante o dia. Nas reuniões, o diário era vistoriado pela orientadora, que apontava qualquer erro. Por exemplo: carne vermelha só três vezes por semana, e eu estava comendo todos os dias. Qualquer problema que surgisse era discutido pelo grupo. Se houvesse uma festa, todos davam conselhos: "Janta antes" ou "Toma bastante água". Ninguém saía sem solução. Toda a semana a orientadora abordava um tema de interesse para o gordo: "Como lidar com a família", "Os amigos-da-onça" (aqueles que dizem "come só um pouquinho"). O gostoso foi aprender a comer uma variedade de alimentos não-engordativos. Estrogonofe? É só usar iogurte. Não gostava de berinjela e me ensinaram uma receita com ricota, molho de tomate e queijo parmesão.

Pela primeira vez na vida estava animada a fazer regime. Veio de dentro. E de julho a dezembro de 1984 perdi 26 kg. Claro que fraquejei muitas e muitas vezes. O caminho foi duro. Minha primeira crise aconteceu nas férias escolares. Todo mundo curtindo a praia, tomando sorvete, e eu só na base da água mineral. Entrei na maior depressão. Olhava as pessoas comendo e ficava com a boca cheia d'água. Tomava água mineral aos baldes. A segunda crise foi mais séria: eu tinha conseguido chegar aos 100 kg e, de repente, não sentia mais forças para continuar. Comecei a sair do regime todos os dias. Fui atrás de Olinda, que me disse: "A partir de hoje, quando tiver vontade de comer, diga a si mesma: 'Eu posso, mas vou comer só um pedacinho' ". Percebi que, se podia escolher comer, também podia escolher não comer nada. O "proibido" havia sido permitido.

O próximo obstáculo era romper a barreira dos 100 kg. Demorei um mês para chegar aos 99,200. Quando subi na balança e o ponteiro parou antes do 100, caí no choro. Recebi a palavra "vencedora" no boletim. Eu era realmente uma vencedora.

Minha última crise foi um pouco antes de entrar na fase de manutenção — período em que você começa a incluir os alimentos proibidos pouco a pouco e não volta a engordar. Estava com 70 kg. Vivia apavorada, com medo de recuperar tudo de novo. Mais uma vez o grupo veio em meu auxílio. "Como uma pessoa que teve seu sucesso fica com medo de enfrentar uma simples manutenção? Hoje mesmo você vai começar." Foi nessa fase que alcancei os 65 kg.

Recebi alta dos Vigilantes no dia 25 de outubro de 1986. Para o resto de minha vida terei de ir lá uma vez por mês me pesar. Ainda tenho medo de tornar a ser gorda. Mas já sei do que sou capaz. Aprendi a comer. Faz dois anos e meio que não tomo um refrigerante: prefiro cálice de licor, que tem o mesmo valor calórico. De vez em quando como milhares de besteiras, mas em pouca quantidade. Durante todo este tempo nunca me presenteei com docinhos. Prefiro roupas, maquilagens, bijuteria. Minha cabeça é outra. Agora sinto prazer em me arrumar. É uma vida nova.

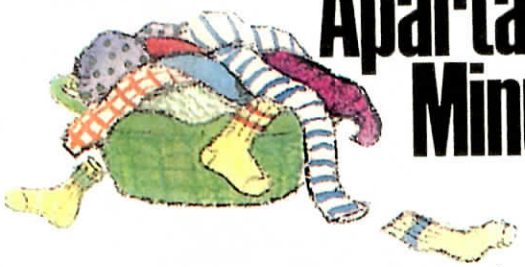
Quem não me vê há mais de dois anos não me reconhece. Algumas de minhas ex-alunas foram me visitar na escola depois de muito tempo. Informaram que eu estava na sala 5. Elas foram até lá e voltaram dizendo que não me tinham encontrado. Ao saberem que aquela magra sentada na sala 5 era eu mesma, quase caíram de costas. Fizeram a maior festa: "Tia, como você é bonita!"

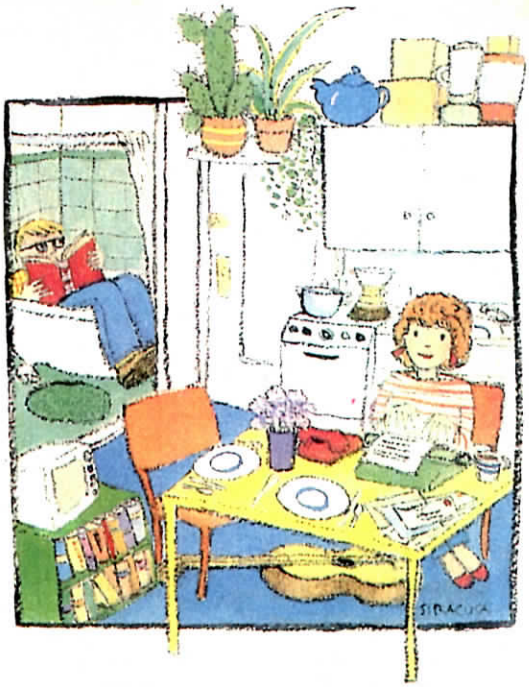
Claro que estou um pouco abatida. Afinal, perdi uma pessoa inteira. Também estou cheia de estrias e partes flácidas. Quando precisar de cirurgia plástica, eu faço. Se até Monique Evans fez, por que não eu? Adoro olhar-me de corpo interior no espelho. Mesmo flácida. Estou orgulhosa de mim. Venci minha compulsão por comida. Eu me reeduquei.

E estou sendo paquerada! A primeira vez que isto aconteceu levei o maior susto. Em um engarrafamento, com uma amiga, um carro parou ao lado do nosso e o rapaz falou: "Pode passar, gatinha". Minha amiga sorriu e me disse: "O gatinha é com você". Imaginem eu, com 43 anos, depois de tudo por que passei, ser chamada de gatinha! Não tenha a menor dúvida: é a glória! ★

"Puxa, eu nunca tinha visto você sem maquilagem antes."

Quando Dois É Demais... Em Um Apartamento Minúsculo





Antes de você e ele assinarem o contrato do aluguel e combinarem quem lava os pratos e quem enxuga, abra o olho — os cubículos de hoje em dia podem ter os efeitos mais estranhos em sua vontade de ficarem bem juntinhos.

— Cristina Braga.

Morar junto, casada ou não, tem uma série de vantagens: nada de ficar na rua com medo de enfrentar a solidão ou de telefonemas desesperados no meio da noite: "Queria tanto que você estivesse aqui comigo".

As desvantagens, por outro lado, são grandes, principalmente se estiver com um homem em um apartamento pequeno até para solteiros, com uma cozinha *pouco* maior que a geladeira, e se o quarto do casal não passar de um sofá-cama na sala. Serem almas gêmeas — os dois gostam de comida chinesa ou de assistir a velhos filmes na TV — é uma glória, mas será suficiente para superar as crises inevitáveis que surgem quando se divide uma kitchenette?

Hoje em dia, encontrar apartamento de *qualquer* tamanho é uma dificuldade, se não for impossível. Vocês devem ter dado graças a Deus só por acharem um teto. Antes de se mudarem, no entanto, é melhor examinarem alguns pontos — porque, mesmo para um casal estável e muito unido, não vai ser nada fácil viver desse jeito.

O apertamento

Em um cubículo não dá para esconder maus hábitos, por mais insignificantes que sejam, e a cooperação na ordem e limpeza é fundamental. Nem todo o amor do mundo é suficiente, se você viver tropeçando em sapatos e meias cada vez que tentar abrir a porta.

Você também vai precisar cultivar o dom da tolerância — qualquer coisa ou pessoa, de seu abajur preferido ao grande amor de sua vida, pode tornar-se insuportável se nunca conseguir manter uma distância de pelo menos 3 m — e o senso de humor. O jeito é rir quando perceber que já ocupou até o último centímetro de espaço disponível em cima da geladeira e tem de pôr a torradeira no forno.

Se tiver alguma dúvida quanto a sua capacidade de compartilhar esse tipo de vida, é melhor fazer alguns testes antes de se espremerem em uma lata de sardinha. Vá acampar com ele em uma daquelas barracas que mais parecem um saco de dormir ou fique em um daqueles apartamentos de praia em que mal dá para se mexer.

Viver em um quarto-e-sala *vai* influir na vida de um casal. Os altos e baixos emocionais podem agravar-se e aí faltará espaço para extravasar a tensão, ou mesmo para se esconder quando o clima esquentar. Ao mesmo tempo, sem condições de evitar o companheiro, vocês vão ser praticamente obrigados a pôr as cartas na mesa e *falar* sobre os problemas.

Sem lugar para um alfinete

Os problemas práticos do dia-a-dia são, porém, os mais capazes de tirá-la do sério. A maior parte de seus preciosos bens talvez acabe encaixotada na casa de seus pais ou "morando" de favor com alguma amiga. Todo apetrecho sofisticado de cozinha — como a máquina de fazer macarrão que você comprou em um momento de veneta — vira uma geringonça.

Viver em um cubículo faz com que você se torne adepta da filosofia você-não-pode-levar-isso-para-casa. Se não precisar de algo urgentemente, é melhor dar adeus e jogar fora. Seja prática. Nada de ficar guardando minissaia que usou na década de 60 ou a pilha de revistas para ler quando sobrar uma horinha.

O guarda-roupa pode ser o único espaço para guardar não só suas roupas mas as dele e ainda o aspirador de pó, o material de pintura e as raquetes de tênis. (Aprenda a passar roupa; suas blusas ficarão tão massacradas que vão *precisar* de um ferro.)

Ordem no guarda-roupa é fundamental. Imagine a bagunça se cada vez que for pegar uma calcinha tiver de revirar tudo. (Janete, que morou com o namorado numa kitchenette durante dois anos, ficava furiosa quando Ricardo socava todas as roupas dela de um lado

ILUSTRAÇÕES CATHERINE SYLVESTRE

para pendurar o terno, até compreender que estava "avançando" no espaço dele e essa era a forma de Ricardo exigir uma divisão mais justa, como se dissesse: "Eu também moro aqui".)

Qualquer coisa fora de lugar vira uma tremenda bagunça — e, ao contrário do que se pensa, apartamentos pequenos são *mais* difíceis de arrumar. Não dá para espalhar o jornal de domingo ou deixar de fazer a cama.

A cozinha também vira um verdadeiro caos. Se não souberem organizar-se, vão parecer uma dupla de trapalhões dos velhos filmes do Gordo e o Magro. Cozinhar vai exigir alguns malabarismos na arte de empilhar pratos e mais pratos. Se tiver uma mesa que também serve de escrivaninha sempre abarrotada de montanhas de papel, então fazer uma refeição civilizada será um milagre.

Claro que você não tem de viver no mais absoluto caos. Para aproveitar ao máximo o espaço disponível, damos algumas idéias:

■ Disponha a mobília de forma a dividir um único espaço em vários ambientes ou compre móveis que têm dupla função, como sofá-cama ou almofadões, que podem acomodar os visitantes extras.

■ Use as paredes altas para armários e prateleiras, mas cuidado para não deixar o ambiente entulhado, parecendo mais um depósito e tornando o espaço ainda menor.

■ As opções para decoração são limitadas, mas dá para fazer algumas adaptações sem reduzir drasticamente o espaço. Troque a luminária por spots com luz indireta, ou tapetes e cortinas por peças mais leves e claras.

■ Plantas dão vida a qualquer ambiente, mas escolha algumas trepadeiras em vez de samambaias, que invadem todo o espaço.

Reorganizar o espaço é ainda mais difícil, principalmente se seu companheiro acaba de se mudar para seu "aconchegante" apartamento. Você não quer que ele se sinta como uma visita com as coisas todas esparramadas pela sala; então, providencie para que cada um tenha seu canto, uma prateleira onde possa colocar os livros, gavetas para documentos, lenços, cuecas.

Uma horinha só para você

Mesmo que não tenha um espaço próprio, não abra mão de sua privacidade. Dê uma voltinha pelo quarteirão, descubra um barzinho sossegado onde possa sentar e escrever suas cartas, vá ler na pracinha, quando precisar de um pouco de isolamento.

Às vezes, porém, você não quer sair de casa só para ter direito à privacidade — está chovendo, faz frio ou você está cansada e indisposta. Mas ele está lá como sempre e não dá para dizer: "Olha, eu também moro aqui. Por que *você* não vai dar uma volta?"

Se tiver dois cômodos (sorte sua) com uma porta entre eles, poderá fechá-la com cuidado,para não ferir a suscetibilidade dele.

Crie um canto onde possa sentar-se longe da vista do parceiro. Mesmo essa separação física produz uma enorme diferença psicológica.

Você também precisa respeitar quando ele quiser impor uma barreira de silêncio entre os dois. Lance mão da tecnologia — use fones de ouvido para o aparelho de som e de TV. Pode parecer egoísmo, mas o efeito é exatamente o contrário.

Quando se sentir realmente sufocada — quer bater um papo com uma amiga no telefone, *sem* ter de dividir suas confissões com ele, ou está de regime e ele insiste em devorar um enorme sorvete —, um a saída é o banheiro, que tem múltiplas finalidades. Pode ser a única porta do apartamento para trancar ou... bater. Se precisar de uma válvula de escape ou de um refúgio seguro, esse é um território neutro. Um banho demorado é um ótimo lenitivo, mas esse isolamento vicia. Você pode deixar-se levar pelo ritual de lavar, ensaboar, esfregar, enxaguar durante horas.

Quando dois é pouco

Vida social pode não ser a parte mais fácil de conciliar em um apartamento tipo caixa de sapato. (Claro que, se você detesta multidões, tem uma ótima desculpa para não encher a casa de convidados.) As festas de arromba estão praticamente proibidas, a não ser que monte um esquema de revezamento para os convidados.

Até simples jantares dão uma certa mão-de-obra. Como providenciar cadeiras suficientes e arrumar uma mesa, se vocês fazem as refeições com o prato no colo? Você corre um sério risco: o de acabar escolhendo amigos não por afinidade, mas pelo espaço que ocupam — afinal, os menores e mais magrinhos são mais fáceis de acomodar.

Lúcia e Paulo resolveram fazer da festa um exercício de criatividade: organizar um jantar de acordo com as instalações do apartamento. Em vez de dizer simplesmente: "Vamos ter de sentar em almofadas", Lúcia resolveu inovar: "Preparei um jantar japonês e vamos nos acomodar na mesinha da sala. Mas eu cansei de comer peixe cru no chão. Aí decidimos reunir os amigos em torno do balcão que colocamos em frente da pia. Ficamos tão espremidos, que mal conseguíamos cortar a carne".

Essas coisas só funcionam com os íntimos. Se o que você quer é impressionar um convidado especial, recomenda Lúcia, não tente nenhuma inovação — convide-o para jantar fora.

Até quando?

Será que vale a pena viver assim? Se você é obrigada a jantar fora quase toda noite, então não vai fazer grande economia pagando um aluguel barato. Se passa todo fim de semana fora, pode acabar transformando o lar-doce-lar em um mero lugar onde só vai parar para trocar de roupa, sentindo necessidade de estar sempre em trânsito. Para evitar essa roda-viva, é aconselhável tomar algumas providências:

■ Juntos, façam uma avaliação do novo estilo de vida que estão levando e seu efeito no relacionamento de vocês.

■ Dêem a si mesmos um prazo máximo para sair desse sufoco.

■ Se uma mudança for inviável, planejem escapadas freqüentes para a praia, montanha ou visitas a amigos em outras cidades.

Afinal, embora seja possível viver em uma lata de sardinhas, não é muito *natural*. Depois de três anos assim, Suzana e Vagner descobriram que tinham desenvolvido alguns hábitos bem peculiares, como ir direto se trancar no banheiro depois de um dia difícil no escritório, e ficar lá uma hora.

Depois de uma experiência dessas, você deve achar que se mudar para um apartamento com sala, quarto, cozinha e dependências de empregada é como estar num paraíso. "Mas eu estava tão acostumada a viver grudada a meu marido", diz Suzana, "que comecei a ter crises de solidão. Andava atrás dele pela casa toda e ficava nervosa quando não conseguia ter tudo ao alcance da mão."

Talvez vocês se tenham habituado tanto ao calor um do outro que ainda precisam ficar "apertadinhos" durante alguns meses, antes de alçar vôo de liberdade pelos outros aposentos da casa. ★

O ATAQUE DA ACNE

Você já passou dos 21, mas ainda tem a pele problemática de uma adolescente? Descubra o que anda acontecendo — e como controlar esse agoniante problema!
— Vera Golik

Os dermatologistas estão notando cada vez mais mulheres adultas com acne. Algumas até que, durante a adolescência, permaneceram com a pele lisa, sem problemas, e agora, entre os 20 e 30 anos, começaram a ser "atacadas" pelas erupções e espinhas. Por quê?

Três fatores principais podem ser os responsáveis: alterações hormonais provocadas artificialmente, aumento de stress e certos ingredientes usados nos cosméticos.

A acne surge a partir de um defeito genético nos folículos da pele (onde nascem os pêlos e se localizam as glândulas sebáceas) e, como há uma forte relação entre a formação da acne e o fluxo dos hormônios sexuais, as erupções podem ficar "adormecidas" até que haja qualquer alteração hormonal.

O fluxo do hormônio masculino, testosterona, é provavelmente o maior estímulo aos folículos vulneráveis. (A testosterona está presente em ambos os sexos, mas as mulheres o produzem em quantidade 10 vezes menor que os homens.) A testosterona começa a fluir na adolescência e continua até a idade adulta. Para algumas pessoas, a partir desse momento, quando a produção de óleo aumenta, tudo parece ficar fora de controle. A pele produz continuamente novas células para renovar sua superfície, eliminando as velhas todos os dias. Esse processo de renovação e substituição também ocorre internamente na base dos poros. Normalmente, essas células mortas são expulsas dos poros com a ajuda do fluxo do óleo. Mas, nos poros ou folículos geneticamente defeituosos, o óleo "cola" as células e forma uma espécie de massa. (Para piorar a situação, a pele com tendência à acne é capaz de produzir novas células em ritmo acelerado, "engrossando" ainda mais a massa.) Quando esse "bolo" cresce demais, as paredes dos folículos arrebentam e, como as células sangüíneas fluem na área, acabam absorvendo o material contaminado, resultando em lesões inflamadas. Isto é a acne, seja apenas uma espinha solitária ou uma dúzia delas.

Como esse processo é desencadeado durante a adolescência, quando a testosterona começa a fluir pela primeira vez, muitas moças apresentam algumas pequenas erupções entre os 12 e 13 anos, e então — se não tiverem propensão a problemas mais sérios — as espinhas desaparecem e a pele volta ao normal. Diferente dos meninos adolescentes (que de repente começam a produzir enormes quantidades de testosterona). Nas meninas, a produção desse hormônio é lenta e gradual, e por isso não chega a níveis intoleráveis na idade crítica, entre os 15 e 21 anos. As alterações hormonais causadas pelos ciclos menstruais ou pela gravidez também podem provocar um desequilíbrio e o surgimento de espinhas. Muitas mulheres têm erupções todo mês, no período pré-menstrual, e esse problema pode continuar até a menopausa.

Apesar de mulheres sempre terem tido problemas de pele relacionados às alterações *naturais* dos hormônios, atualmente o progressivo stress pelo qual passa essa geração pode ser o principal responsável pela maioria dos distúrbios. O organismo produz mais hormônios sob stress. A testosterona em excesso estimula as glândulas sebáceas a produzirem mais óleo e, para quem está sujeito a acne, isso significa uma erupção. Sob stress crônico e prolongado, os níveis elevados de hormônio podem continuar indefinidamente... e as espinhas também.

Pílulas anticoncepcionais e outras drogas

Nos últimos 30 anos, esse "milagre" da medicina — a pílula — quadruplicou a possibilidade de os hormônios provocarem problemas de pele. Hoje já se sabe que as pílulas à base de hormônios masculinos normalmente pioram a acne, enquanto as com mais hormônios femininos ajudam a resolver o problema. O ideal é você consultar seu médico, pois já existem pílulas especiais para quem tem acne.

Algumas drogas também causam problemas: para desenvolver os músculos e a força, algumas atletas tomam pílulas

ou injeções de testosterona, comumente chamadas de esteróides, cujo efeito colateral é estimularem o surgimento da acne. Certas drogas para aumentar a fertilidade, remédios à base de cortisona (antialérgicos, por exemplo), iodo (alguns xaropes) e bromo (calmantes) também podem provocar erupções.

Cosméticos e cremes

Se os óleos e as gorduras existentes na parte interna do tecido já fazem um grande estrago, imagine o que acontece quando você passa no rosto *mais* gordura ainda!

Alguns ingredientes cosméticos são tão concentrados que provocam cravos nas mulheres que já sofreram com a acne na adolescência e podem até causar o problema nas que geneticamente não estão propensas a ela.

Esta é a chamada *acne cosmética* — pequenos cravos brancos salientes, espalhados em grande número pela face, queixo e, às vezes, testa. Apesar de a maioria dos dermatologistas classificar esse tipo de acne como fraca (grau I), ele é antiestético, desagradável ao tato e, normalmente, persistente.

Depois do uso de um determinado produto, pode demorar até seis meses para que a acne cosmética apareça. Assim, a mulher dificilmente o relaciona com o problema, e quanto mais espinhas aparecem, mais maquilagem e produtos usa para disfarçá-las... o que leva a mais defeitos e mais disfarces! Por isso um número alarmante de mulheres sofre de acne cosmética durante 10, 15 anos, quando poderia ser fácil evitá-la.

Testes feitos com coelhos estão ajudando a identificar os ingredientes cosméticos perigosos. O dr. Maurício Aricó, dermatologista, que faz essas pesquisas no Hospital São Paulo, explica: "O lado interno da orelha de um coelho é muito sensível e reage aos ingredientes dos cosméticos como a pele humana, só que muito mais depressa. Se você passa um cosmético nessa região do animal diariamente, pode ver as reações em seis semanas, em vez de seis meses, como seria em sua pele". Por este método já foram determinados os três principais grupos de ingredientes usados nos cosméticos que provocam cravos:

1. Emolientes dos cremes e maquilagem — Dos emolientes, o ingrediente mais agressivo é o isopropilmiristato, um óleo de grande penetração, usado como emulsificador ou amaciante, e que faz os cosméticos "deslizarem" suavemente em seu rosto, dando-lhe a sensação de leveza. (Este óleo pode ser tão agressivo e ativo que, quando deixado em um vidro de laboratório durante a noite, a substância "cresce" e transborda.) Esse mesmo ingrediente é também usado em removedores de ferrugem, justamente por sua capacidade de penetrar profundamente nos materiais. Guardadas as devidas proporções, ele penetra com força igual em seus poros, misturado a seu creme "mais suave", e acaba obstruindo-os. Existem muitos outros "primos" ou produtos semelhantes ao isopropilmiristato utilizados nos cosméticos que também podem causar problemas. Como o laurilsulfato de sódio e o laureto-4, dois amaciantes muito comuns.

2. Lanolina e seus derivados — A lanolina, extraída da pele do carneiro, ainda é muito usada nos cosméticos populares. No entanto, esse óleo pode atacar sua pele, principalmente por seus similares químicos, como a lanolina acetinada ou a lanolina atoxilada, menos pegajosas e mais solúveis em água e, por isso mesmo, mais penetrantes.

3. Pigmentos vermelhos dos blushes — Há muito tempo os dermatologistas vêm notando em suas pacientes a tendência de terem espinhas nas áreas dos ossos das faces. Por isso já estavam sendo feitos testes com os blushes, mas em suas *bases*, em vez de nos próprios corantes. Em testes mais recentes, no entanto, foi descoberto que a maioria dos corantes vermelhos, chamados D&C, é prejudicial.

Infelizmente, no Brasil, ainda não existe uma legislação que obrigue o fabricante a indicar no rótulo a fórmula dos cosméticos. Enquanto isso não acontece, fique de olho na reação de sua pele e, se notar qualquer sinal, procure um dermatologista. Normalmente, os cosméticos que mais trazem problemas às peles com tendência à acne são os nutritivos (até os cremes para o redor dos olhos), os hidratantes e as bases de maquilagem, se forem muito gordurosos. Tome cuidado também com os óleos bronzeadores, os cremes de corpo e os óleos após-banho. É bom lembrar que 8% das mulheres brasileiras com mais de 25 anos têm pele oleosa.

Você pode determinar se seu cosmético é muito gorduroso fazendo este teste simples: aplique uma camada grossa em um mata-borrão e espere pelo menos 24 horas. Quanto maior foi a mancha deixada no papel, maior será a concentração de óleo no produto.

Algumas linhas de maquilagem já estão sendo feitas especialmente para peles com tendência à acne. De qualquer forma, você pode proteger-se com uma correta limpeza diária da pele: use apenas água e sabonete neutro de manhã e, à noite, um creme ou loção de limpeza sem óleo, para retirar a maquilagem. Enxágüe com bastante água.

A maquilagem bem usada não provoca acne. O que a causa é uma maquilagem oleosa sobre pele oleosa. Ou, então, passar blush ou sombra diretamente sobre a pele, sem a proteção de uma base ou um creme não-oleosos. Evite, também, dormir com cremes. Nenhum deles faz efeito depois de 40 minutos. Com mais tempo do que isso, só vão obstruir os poros e favorecer a formação de espinhas.

Tratamentos

Há uma certa controvérsia entre os dermatologistas em receitar dietas para quem tem acne. Todos concordam que os alimentos muito gordurosos podem piorar o problema, mas muitos são contra regimes rigorosos ou alterar completamente a alimentação, pois o stress de quem faz uma dieta dessas também pode provocar a acne. No entanto, alguns alimentos, como o germe de trigo, o iodo do sal e o bromato do pão, são comprovadamente acnéicos.

Se seu caso for de acne fraca ou moderada (alguns cravos com poucas espinhas), o mais eficiente é o tratamento tópico ou externo, com peróxido de benzoíla (você encontra nas farmácias). Ou, então, uma loção de vitamina A ácida combinada com antibióticos, que deve ser receitada pelo médico.

O sol, tomado com moderação (até as 10 horas da manhã e depois das 3 da tarde), também pode ser um bom auxiliar. os raios ultravioleta são bactericidas.

Mas, antes de tentar qualquer tratamento para acabar com esse "ataque" de acne fora de hora, o importante é descobrir suas causas e, com o dermatologista, tratá-las corretamente, eliminando essas marcas do rosto e, junto com elas, o desconforto e os traumas psicológicos que causam. Toda acne tem cura, em qualquer estágio que se apresente, mas as cicatrizes, depois que se formam, não somem mais. Por isso, já que é possível, por que não dar um jeito nessas espinhas antes que se transformem em marcas irreversíveis? ★

FAÇA VOCÊ MESMA

ETIQUETA NELES!

FOTOS: STEVEN MARK NEEDHAM

Pegue uma letra... pegue o alfabeto inteiro... e sua vida ficará mais organizada. E mais bonita!

Pegue o objeto que você quer personalizar, limpe bem a superfície com um pano e determine o lugar onde a palavra deve ir. Então marque com uma fita crepe a linha em que irá escrever. Para facilitar, comece colando as letras partindo do meio da palavra. Para retirar as letras da folha de letra-set ou do Contact, recorra a um estilete. E, quando colocá-las na posição que quer, faça uma leve pressão com os dedos para fixá-las. Ao terminar, retire a fita crepe. Você pode personalizar vidros ou latas para mantimentos, caixas para organizar suas bijuterias ou até mesmo seus objetos de escritório. ★

Flagrante de uma mulher bem sucedida.

Treinamento Programado a Distância - TPD/IOB. A hora e a vez da mulher nas empresas.

Mulher arrojada. Mulher ativa. Mulher participante. Mulher mais mulher, que deve se preparar para conquistar o seu espaço profissional e vencer novas etapas. O Treinamento Programado a Distância - TPD/IOB abre o caminho. São programas de desenvolvimento profissional que, a partir de avançados processos, você mesmo controla, proporcionando uma completa e perfeita atualização e reciclagem profissional nas mais variadas funções, sem perda de tempo e com um mínimo esforço. Chegou a hora da mulher mostrar seu valor nas empresas. Uma mulher como você. TPD/IOB. Avance com essa idéia.

- Administração de Recursos Humanos
- Administração de Imóveis
- Administração de Materiais
- Administração de Pequenas e Médias Empresas
- Advocacia Criminal
- Análise dos Demonstrativos Financeiros
- Auditoria
- Cadastro, Crédito e Cobrança
- Chefia e Liderança
- Chefia de Pessoal
- Comunicações Verbais
- Contabilidade e Demonstrações Financeiras
- Custos - Industrial, Comercial e de Serviços
- Direito Imobiliário
- Orçamento Empresarial
- Processo Civil
- Processo do Trabalho
- Prática de Finanças nas Empresas
- Secretária Executiva
- Vendas

TPD/IOB
TREINAMENTO PROGRAMADO A DISTÂNCIA

Caixa Postal 45323 (CEP 04092)
04004 - Av. Bernardino de Campos, 352 (Paraíso)
Tels.: (011) 285.6198 - 285.6257 e 289.7810
Telex 1125503 IOBE BR - São Paulo - SP

Desejo receber, sem compromisso, maiores informações sobre o(s) TPD(s): _____

Nome: _____

Empresa: _____

Endereço: _____

Cargo: _____

Tel.: _____ CEP _____

Cidade _____ Estado _____

NOVA 162

CABELOS SEM DRAMA

SOLUÇÕES BRILHANTES PARA PROBLEMAS EMBARAÇOSOS

Cabelos rebeldes nem sempre nascem assim — talvez *você* esteja fazendo alguma coisa para provocar a "tragédia"! Mas, mesmo se hereditariamente for a raiz dos seus problemas, sempre existe um "jeitinho" para domar essa fera! — Bárbara Salviano

CABELOS SEM BRILHO

Possíveis causas

- Resíduos de xampu ou sabonete.
- Excesso de sol, uso exagerado do secador ou constantes tratamentos químicos, tais como permanentes e alisamentos.

O que fazer

- Toda vez que lavar os cabelos, enxágüe-os bem com uma mistura de duas colheres (sopa) de vinagre em um litro de água.
- Depois de cada lavagem, use sempre um condicionador não muito gorduroso, retirando todo o excesso.
- *Uma vez* por semana, faça um banho com creme condicionador e touca térmica.

ESVOAÇANTES

Possíveis causas

- Ação da eletricidade estática nos cabelos ressecados.

O que fazer

- Use um bom condicionador para formar um filme invisível em volta de cada fio, neutralizando o efeito da eletricidade estática.

ARMADOS E REBELDES

Possíveis causas

- Ação da umidade nos cabelos crespos ou porosos. Alisamentos, permanentes ou tinturas.
- Excesso de sol ou vento.

O que fazer

- Corte somente a parte danificada, mantendo um corte reto, evitando as camadas, que podem eriçá-los ainda mais.
- Evite fazer permanentes antes do verão.
- Use um creme rinse ou condicionador depois de toda lavagem.
- Se forem curtos, seque-os delicadamente, usando as mãos para alisá-los até que sequem completamente.
- Se o comprimento for médio ou longo, enrole-os com bobbies para ficarem mais lisos e macios e menos eriçados.

FINOS E SEM VOLUME

Possíveis causas

- Hereditariedade (os folículos de onde nascem os cabelos são naturalmente pequenos).
- Uso do condicionador errado (por exemplo, um condicionador para cabelos secos e danificados vai deixar muito pesado e sem volume um cabelo normal ou oleoso).
- Enxaguar pouco o xampu ou o condicionador (ou as duas coisas).

O que fazer

- Um bom corte dá volume (os curtos são ótimos).
- Ondulação ou permanente fazem os cabelos parecerem mais cheios (escondendo o couro cabeludo) e os deixam mais jeitosos.

STOCK/VICK ANAH

■ Use o condicionador correto, musse ou gel.
■ Esse tipo de cabelo geralmente necessita de condicionador só nas pontas.

EMBARAÇADOS

Possíveis causas
■ Fios cortados a navalha.
■ Freqüentes tratamentos químicos e outros maus-tratos.

O que fazer
■ Use somente a tesoura para cortá-los.
■ Seque-os suavemente com a toalha, dando leves batidas, sem embaraçá-los mais.
■ Depois do xampu, use um creme rinse ou condicionador para evitar o emaranhado e ajudar a desembaraçar.
■ Comece a desembaraçá-los ainda úmidos, primeiro com os dedos e depois com um pente de dentes bem largos e separados.

COM CASPA

Possíveis causas
■ Bactérias no couro cabeludo.
■ Disfunção hormonal.
■ Mal funcionamento das glândulas sebáceas.
■ Poucas lavagens.
■ Enxágüe malfeito.
■ Muito condicionador.
■ Couro cabeludo queimado pelo sol.

O que fazer
■ Primeiro, tente descobrir a causa principal e trate-a diretamente. De qualquer forma, adote sempre alguns cuidados:
■ Lave freqüentemente os cabelos.
■ Enxágüe-os bem.
■ Faça uma mistura de uma parte de suco de limão com quatro partes de água e aplique-a com algodão no couro cabeludo.
■ Use um bom xampu anticaspa.

MUITO SECOS

Possíveis causas
■ Hereditariedade (as glândulas sebáceas não produzem óleo suficiente para lubrificar os fios).
■ Uso excessivo ou inadequado de secadores e outros aparelhos que ressecam os fios, como modeladores, bobbies quentes ou frisadores.
■ Tratamentos químicos (permanentes, alisamentos, tinturas ou descolorações).
■ Ação de água de piscina.
■ Exposição freqüente ao sol e ao vento.

O que fazer
■ Use um xampu e um condicionador específico para cabelos secos.
■ Deixe secar naturalmente ou com o secador em temperatura morna ou fria. Evite secar os cabelos muito molhados.
■ Faça um condicionamento profundo uma vez por semana, aplicando cremes condicionadores mais concentrados nos cabelos úmidos e depois envolvendo-os em uma touca térmica por 20 minutos.
■ Passe um pouco de condicionador e use uma touca de borracha quando for à piscina.
■ Lave bem os cabelos e enxágüe-os com um condicionador concentrado depois de nadar.
■ Sob o sol, procure usar condicionador e chapéu.

OLEOSOS

Possíveis causas
■ Hereditariedade (as glândulas sebáceas produzem mais óleo do que é necessário).
■ Poucas lavagens.
■ Uso de condicionador muito oleoso ou gorduroso.

O que fazer
■ Trate-os com xampus e condicionadores especiais para cabelos oleosos.
■ Lave a cabeça sem usar as unhas ou esfregar muito, para não ativar mais as glândulas sebáceas.
■ Enxágüe bem, lave novamente e deixe o xampu no couro cabeludo por 5 minutos, antes da última enxaguada.
■ Tente usar o condicionador só nas pontas.

CABELOS RALOS

Possíveis causas
■ Mudanças hormonais devido à gravidez, menopausa, envelhecimento e outras alterações metabólicas.
■ Stress.
■ Dieta mal balanceada.

O que fazer
■ Escove, penteie e arrume os cabelos delicadamente.
■ Use um condicionador que encorpe os fios.
■ Faça um corte em camadas para ganhar volume.
■ Coma mais ferro e proteínas por dia.
■ Procure um médico para identificar outras causas e tratá-las corretamente.

PONTAS DUPLAS

Possíveis causas
■ Cabelos secos, quebradiços e maltratados.
■ Secar e arrumar os cabelos com escovas redondas ou bobbies com cerdas.
■ Efeito da água clorada da piscina.
■ Maus-tratos: secar os cabelos com a toalha como se estivesse apagando um incêndio, escová-los por muito tempo ou muito vigorosamente, usar uma escova com cerdas duras ou desiguais, esticar, repuxar e desembaraçar os cabelos sem cuidado ou penteá-los ao contrário, eriçando-os.

O que fazer
■ Corte sempre as pontas duplas. Se o fio estiver partido até o couro cabeludo, vá cortando-o aos poucos.
■ Use condicionador depois do xampu para disfarçar danos visíveis e evitar mais pontas duplas.
■ Use bobbies lisos e macios.
■ Para nadar, use uma touca de borracha.
■ Não escove os cabelos molhados. Quando houver um nó, desmanche-o suavemente com um pente de dentes largos e separados, segurando os fios perto da raiz.

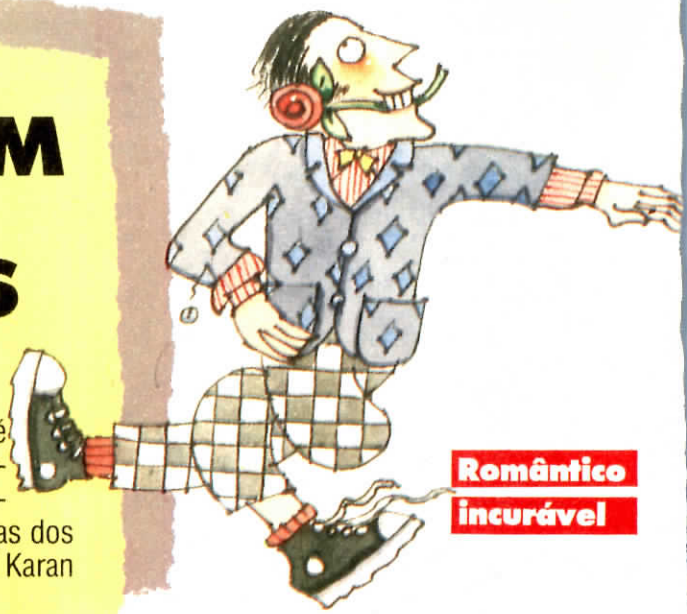
CABELOS MANCHADOS

Possíveis causas
■ Os cabelos loiros ou castanhos bem claros podem ficar esverdeados devido à ação do cloro e outros produtos químicos colocados nas piscinas.

O que fazer
■ Use touca de borracha e condicionador quando for nadar. Depois, lave bem e use mais condicionador.
■ Enxágüe os cabelos com água corrente assim que sair da piscina, antes mesmo de lavá-los.
■ Enxágüe-os com chá de camomila a cada 15 dias para clarearem novamente, até chegarem à cor natural. ★

QUEM É O HOMEM POR TRÁS DOS ANÚNCIOS PESSOAIS?

Será que o sujeito que se proclama um "passional" não é na verdade um psicopata ciumento? E o "mente aberta"... vai ver é produto de um erro cirúrgico. Nossa especialista em decifrar códigos ajuda você a ler as entrelinhas dos classificados pessoais. — Roseli Karan



Romântico incurável

Para as mulheres que mal têm tempo para respirar — e muito menos para freqüentar barezinhos, academias *mistas* de ginástica, aulas de caça submarina — escolher um parceiro por meio de anúncios pessoais pode ser uma alternativa prática e promissora. Mas antes de responder a um anúncio — abra o olho! A ética a que estão sujeitos os comerciais não se aplica aos classificados pessoais e a tendência ao exagero não é incomum! Será que o tal "profissional alegre e despreocupado" não passa de um desempregado crônico? E olha que aquele "gênio mal compreendido" pode ser uma pobre alma com complexo de Leonardo da Vinci!

Portanto, para sua proteção, selecionamos os chavões mais comuns que sempre aparecem nesse tipo de anúncio — e o que eles *realmente* podem significar. Use este guia para poupar seu tempo, evitar decepções e desvendar a verdadeira personalidade do homem que se esconde atrás de um classificado.

Adepto de longas caminhadas — Ele não tem carro.

Amante da beleza — 1) Passou a adolescência em um harém trabalhando como *eunuco*. 2) É bissexual. 3) Tem chance de ser traficante de escravas brancas.

Atraente — Um adjetivo que cobre várias possibilidades. 1) Um garanhão que se sente irresistível. 2) Um homem nem feio nem bonito — fique certa de que sua melhor amiga não terá a mínima vontade de pular no pescoço dele quando você convidar os dois para uma festa. 3) Um Frankenstein que se acha espirituoso. Atenção: em uma reunião de amigos, depois do terceiro drinque, você já estará com vontade de empurrá-lo para dentro da geladeira. 4) Um bicho-grilo. Sugestão: quando forem jantar, e ele insistir em vestir um bermudão roxo e amarelo, escolha um restaurante onde você não é conhecida, de preferência a lanchonete de um parque de diversões.

Boa aparência — Não tem nenhum pudor em usar camisetas listadas com suspensórios de couro cru. E foi um dos primeiros homens a usar ceroulões incrementados com franja desfiada. Em seus melhores momentos, não dispensa um chapéu à Waldick Soriano.

Místico

Bonito — Fez transplante de cabelos. Colocou dentadura nova. Agora quer conferir se seus investimentos valeram a pena.

Calmo — É incapaz de dar cinco passos sem parar para descansar. Uma vez dormiu por duas horas com a cabeça dentro de uma tijela de feijoada. Adora jogar paciência — mas sempre perde para ele mesmo.

Cansado das mesas de um bar — Alcoólatra irrecuperável.

Cansado de jantar sozinho — Tem péssimas maneiras à mesa. Toma sopa com garfo. Limpa o rosto com a toalhinha de mão. Ainda usa palitos. Ninguém o convida para jantar.

Carente — 1) Homem casado. 2) Tarado.

Charmoso — Tem a voz de Cid Moreira, personalidade vibrante, olhos sedutores, sorriso maravilhoso — tudo para compensar (pelo menos ele espera que compense) sua ligeira semelhança com um hipopótamo.

Criativo — Um desajustado. Adora construir navios dentro de garrafa — mesmo que ela ainda esteja cheia com o melhor champanhe francês.

Culto — Nunca, mas nunca mesmo, cai no sono durante um recital de música gregoriana. Assistiu ao filme de Caetano Veloso sem dar um único bocejo!

Desligado — Tem sérios problemas de comportamento. Recentemente, sua carta de motorista foi apreendida pelo Detran porque ele estava dirigindo do assento traseiro do carro.

Dinâmico — Não se afasta, em nenhum

ILUSTRAÇÃO TOM HUFFMAN

momento, de seu bip — nem quando está no chuveiro.

Excêntrico — Coleciona as memórias de Lênin e diversos tipos de periquitos equatorianos (eles sempre acabam morrendo!). Usa uma pulseira do Haiti para afugentar maus espíritos. E está louco para que você dê a ele o suspensório que foi de seu avô.

Fofinho — Obeso. Uma vez, sem querer, afundou um iate ao dar três pulinhos no convés. Já foi expulso de todos os restaurantes que têm rodízio.

Gatinho — Baixinho. Fala em miados. Para beijar uma mulher, precisa subir em uma cadeira.

Homem de negócios em ascensão — É esforçado. Seu carrinho de cachorro-quente já tem telefone.

Homem de verdade — Um primata. Há muito tempo já deixou de andar sobre as quatro patas.

Homem diferente — 1) Não é homem. 2) Por algum capricho da natureza, nasceu com um olho violeta e outro amarelo girassol. 3) Tem múltipla personalidade. 4) Tem um irmão siamês. E não houve jeito de separá-los quando crianças.

Homem que acha chique passar a noite ao lado de uma lareira, com um copo de vinho na mão — 1) É um alcoólatra. 2) É um incendiário. 3) Um alcoólatra incendiário.

Inteligente — Sabe tudo sobre milhas, léguas, quilômetros e hectares. Deixa as mulheres sem fôlego quando começa a descrever as diferenças entre os sistemas de medidas brasileiro, alemão, inglês e americano.

Machão — Uma fortaleza. Seus cabelos começam a crescer 1 cm acima da sobrancelha. Enfatiza sua masculinidade em qualquer ocasião: por exemplo, usando toda a força para abrir uma garrafa de guaraná, bater um bife, colar figurinhas em um álbum.

Mente aberta — Esta é uma maneira sutil de ele dizer que o lado direito de seu (dele) cérebro está muito separado do esquerdo. É possível que tenha sido vítima de algum erro cirúrgico.

Misterioso — Não tem nem sobrenome. Só apelido. Não fala nenhuma língua civilizada. Provavelmente, é um sobrevivente da cidade submersa de Atlântida.

Místico — Assustador. Já tomou 985 lições de parapsicologia para ver se consegue entrar em contato com o cachorrinho que morreu quando ele ainda era criança. Procura aumentar o poder de seu subconsciente fazendo cursos de ioga e chupando balas de hortelã.

Não é apegado a bens materiais — De pobre a miserável. Dificilmente terá dinheiro para pagar a passagem de ônibus entre a casa dele e a sua. Seu jantar mais sofisticado será nas escadarias da igreja matriz de sua cidade, comendo um hambúrguer que ele comprou a prestação.

Pronto para um compromisso sério

Novo na cidade — Entrou ilegalmente no país.

O que quer um ombro amigo — 1) É alcoólatra e dificilmente consegue andar sem estar escorado em alguém. 2) Tem problemas de coordenação e precisa de um ombro para se apoiar. 3) É maníaco-depressivo.

Otimista — Joga no bicho todo dia. Gasta metade do salário na loto. Sua maior esperança é receber a herança que uma tia lhe prometeu deixar — só que ela tem apenas 23 anos.

Passional — Costuma andar com um canivete no bolso do colete, uma pistola no bolso esquerdo da calça e uma metralhadora no carro. Virou passional quando descobriu que a mãe não era só dele, já que dormia no mesmo quarto que o pai. Por causa desse trauma de infância, está pensando seriamente em entrar para a Máfia. Quer uma mulher fiel. Já comprou o presente de casamento: um cinto de castidade e duas argolas para prendê-la (a mulher) na beirada da cama. Por precaução.

Personalidade forte — Intrépido. Só abaixa a cabeça para guardas de trânsito, vigários de igrejas do interior e *maîtres* de restaurante francês. É vidrado em lutas de boxe.

Personalidade magnética — Quando criança, recebeu uma descarga elétrica ao colocar o dedo em uma tomada. Seu relógio é uma bússola: sabe sempre onde está o Norte

Personalidade vibrante — Não consegue parar de tremer. Anos e anos aprendendo a tocar castanhola acabaram com sua coordenação motora.

Poeta — Quando estava no terceiro ano primário, ganhou um concurso de poesia. Desde aquela época, e sem falhar um único ano, faz questão de criar belos versinhos para seus cartões de Natal e Dia das Mães.

Porte atlético — Mantém a forma pulando corda — e está orgulhosíssimo de sua capacidade de dar pulos duplos mesmo vestindo terno e gravata.

Pronto para um compromisso sério — Depois de 27 anos separado de sua ex-mulher, está começando a se sentir sozinho. Além do mais, a pensão que *ela* lhe paga todo o mês já não é mais suficiente para ele sustentar os seis gatos.

Rapaz de vida regular — Come fibras no café da manhã, no almoço e no jantar. Todos os dias corre 18 km. Quando vai dormir depois das 9 horas — sem pedir o consentimento da mãe — tem pesadelos terríveis.

Romântico incurável — Já gastou 15.000 cruzados em lições de tango. Ainda não aprendeu a dar uma única voltinha.

Sensível — Chorou lágrimas de sangue quando assistiu à novela *Chispita*. Desmaiou várias vezes durante *Love Story*. E foi retirado do cinema quando quis pular na tela para salvar *E.T.*

Sensual — Um chato. Adora dar beliscões nas horas mais impróprias: enquanto você está batendo uma maionese, fazendo a lição de Matemática da faculdade ou tomando sopa no almoço. Não perde oportunidade de passar a mão na perna de outras mulheres — mesmo que seja sua avó de 83 anos.

Situação financeira definida — Há anos não sai do vermelho. Já perdeu toda a esperança de virar classe média um dia. Sabe que nunca vai poder comprar um carro, uma casa, um patinete.

Supersticioso — Jamais veste uma roupa preta — exatamente por isso foi expulso da escolinha de árbitros de futebol. Tem uma coleção de figas, patuás, talismãs indígenas. Seu grande sonho é trocar seu trevo de quatro folhas de plástico por um verdadeiro.

Viajado — 1) É contrabandista. 2) Tem cinco mulheres. Para maior comodidade, montou uma casa em cada Estado. 3) Os credores não o deixam parar muito tempo em um lugar. A última dívida que contraiu foi no Tibete. 4) É motorista de caminhão. 5) É viciado em drogas.

Vulnerável — Acaba de brigar com a namorada. Cuidado: pode ser que ele ainda volte para os braços dela — ou então passe a odiar todas as mulheres. ★

os segredos da editora de beleza

VERA GOLIK

Queimando calorias

Você sabe quantas calorias gasta por hora? Veja que atividades queimam mais. (Lembre-se de que esses números são médios. Quanto mais pesada você for, mais calorias irá gastar, e vice-versa.)

Atividade	Calorias/hora
Deitada	80-100
Sentada	85-105
Em pé	100-120
Andando	210-230
Andando rapidamene	315-345
Pouco esforço físico *(trabalhando no escritório, fazendo compras no supermercado ou jardinagem)*	125-310
Esforço físico moderado *(andando de bicicletas a 15 km/h ou correndo a 10 km/h)*	315-480
Muito esforço físico *(correndo a 17 km/h, jogando squash ou basquete)*	480-625

FOTO BOB WOLFENSON

Vamos andar?

Se você não consegue arranjar tempo (nem vontade) de fazer exercícios físicos, experimente andar mais. Vai aumentar sua capacidade respiratória, sua resistência cardíaca e trabalhar os músculos das pernas. Para fazer efeito, reserve pelo menos uma hora por dia para caminhar com passos rápidos e firmes, sem alterar a respiração, que deve ser lenta e profunda. Mantenha o tronco reto, o abdome contraído e use um bom tênis com reforço no calcanhar para amortecer os impactos no solo.

Unhas bem cuidadas

Além de manter as unhas polidas, lixadas e bem pintadas, você tem outros recursos para deixá-las bonitas e sadias. A Colorama lançou a linha "Cuidado das Unhas" com quatro produtos: o Fortalecedor, que endurece sem amarelar; a Base para Unhas Fracas, com condicionantes que evitam o ressecamento; a Base Cetim, que também pode ser usada sobre o esmalte, ressaltando a cor; e o Óleo Secante, que acelera a secagem e protege contra marcas e arranhões. Os produtos são encontrados nas drogarias de todo o país e custam, em média, Cz$ 7,00 cada.

ILUSTRAÇÃO LYNNE ROBINSON

Laços, lacinhos e laçarotes

Seguindo o estilo Chanel (de novo muito em moda na Europa), os laços reaparecem românticos e elegantes. Em gorgorão, cetim ou couro, enfeitam cabelos de todos os comprimentos, sempre presos na altura da nuca. Se os cabelos forem curtos ou médios, use laços-presilhas ou prenda a fita com grampos. Se forem longos, deixe-os meio soltos e fofos, ou então bem esticados, num impecável rabo-de-cavalo.

Uma ginástica elástica... que deixa o corpo firme!

A nova ginástica com borracha *(rubber band gym)* fortalece os músculos e modela o corpo. Praticando os exercícios três vezes por semana, combinando-os com a aeróbica e o alongamento, os resultados aparecem rapidamente. A academia Training Club oferece essa novidade em dois endereços: rua Teodoro Sampaio, 1035, telefone (011) 852-2549 e av. Horácio Lafer, 73, telefone (011) 282-1122. Os dois em São Paulo.

Nathalie Vernon
L'Arc en Ciel
Grazia
Jean Fer
Fascinal
Prof. Sardá

Foto: Vitor Amati • Cabelo: Silvio Lage • Maquiagem: Marcelo Beauty

BONITA DEPOIS DO VERÃO

- [illegible] ter sua pele linda e [illegible]
- Segredos de um corpo bronzeado, macio, gostoso de acariciar
- Cabelos bem cuidados, brilhantes, irresistíveis... o ano inteiro!

Você finalmente conseguiu a tão sonhada cor do verão. E, agora, como manter essa pele fresquinha, cabelos brilhantes... um ar saudável o ano todo? Leve em frente alguns rituais, acrescente outros e revele-se a musa de todas as estações!

Os dramas da pele após o sol

Mesmo com todos os cuidados que você teve — usando filtro solar, evitando o sol entre 11 e 15 horas, protegendo o rosto com viseiras e chapéus —, sua pele sofreu com o verão. Os raios nocivos do sol ultrapassaram essas barreiras e, além de lhe dar *aquele* bronzeado, podem ter causado alguns inconvenientes:

- **Rugas temporárias** - Elas aparecem porque os raios solares afetam o colágeno, diminuindo a elasticidade do tecido e, conseqüentemente, formando vincos e marcas de expressão. Quando a exposição ao sol é exagerada, podem surgir rugas profundas, persistentes, difíceis de desaparecer. Mas as linhas mais finas, que aparecem na pele bronzeada, podem sumir facilmente com alguns rituais diários que afinam a pele.
- **Pele áspera, grossa e opaca** - Também é conseqüência da ação do sol, que acelera a produção das células, fazendo com que se acumulem na superfície. Afinal, com tanto estímulo, elas não têm tempo de ser substituídas na freqüência certa.
- **Manchas** - Geralmente surgem, depois do verão, no rosto e no corpo. Antes de mais nada, procure um dermatologista para verificar se são causadas por alguma micose ou fungo, adquiridos na praia ou na piscina, pois elas devem ser tratadas com medicamentos específicos. Fora isso, as manchas — principalmente as escuras — podem ser conseqüência de descamação irregular ou de acúmulo de células mortas na superfície.

Como "salvar" sua pele

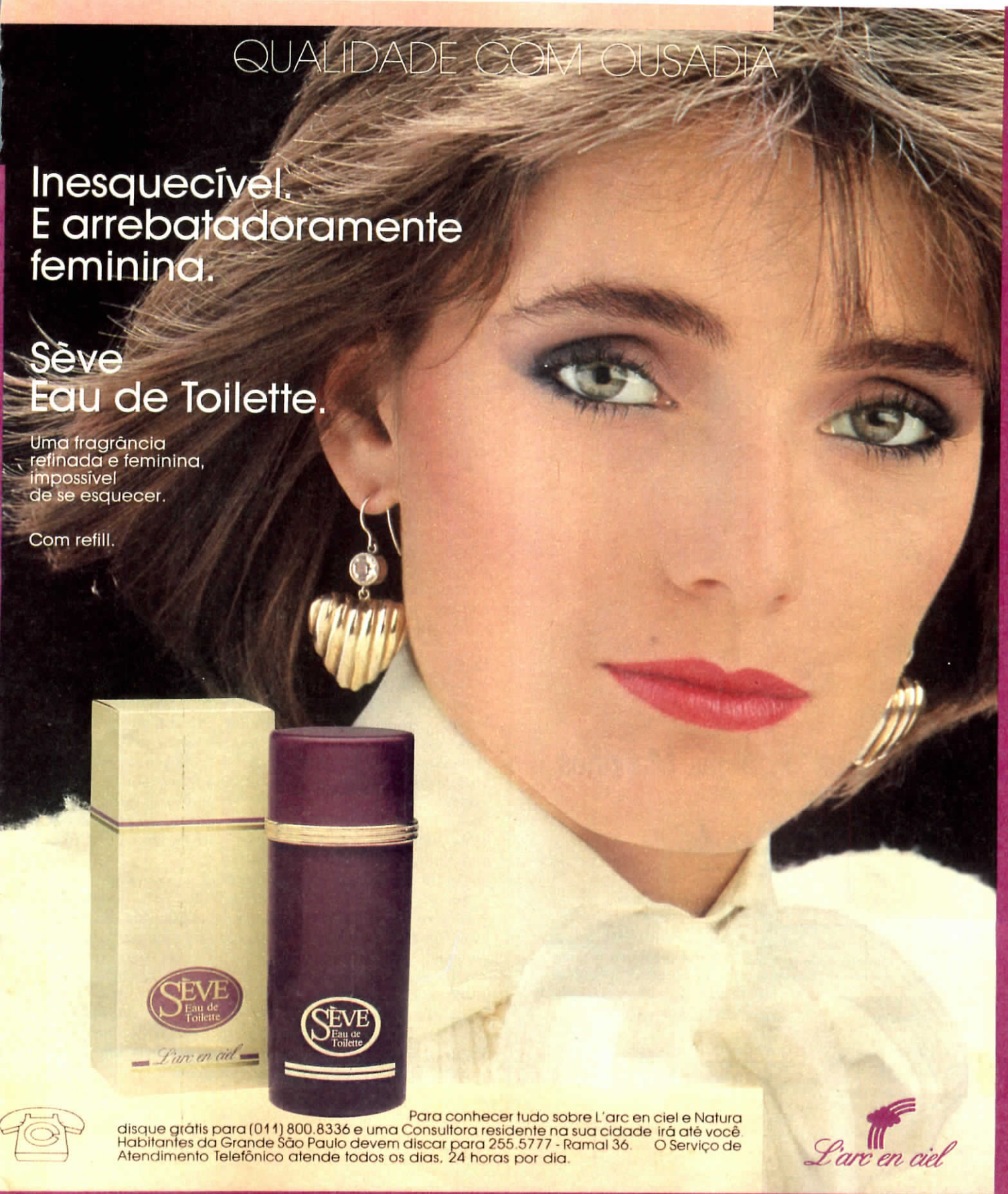
Para resolver esses problemas, é importante tomar alguns cuidados, que vão manter a textura, espessura e coloração certas da pele.

Rosto

- **Limpeza** - Comece com uma limpeza profunda, feita em instituto, que vai retirar cravos, impurezas e deixar a pele mais fina e lisa. Depois, vem um trabalho de manutenção, que você mesma faz, em casa. Água e sabonete não são suficientes para uma boa limpeza. É importante usar diariamente um creme de limpeza específico para seu tipo de pele

L'ARC EN CIEL

QUALIDADE COM OUSADIA



Para conhecer tudo sobre L'arc en ciel e Natura disque grátis para (011) 800.8336 e uma Consultora residente na sua cidade irá até você. Habitantes da Grande São Paulo devem discar para 255.5777 - Ramal 36. O Serviço de Atendimento Telefônico atende todos os dias, 24 horas por dia.

L'arc en ciel

INFORMATIVO DE BELEZA

A ESPUMA DA BELEZA

Combate a celulite, estrias e pele ressecada

Shampoo "Total" de Algas Marinhas

(corpo e cabelos)

Prof. Sardá

Linha de Produtos Dermato-Cosmetológicos Brasil-Argentina

Sua fórmula especial está composta de gel natural de algas marinhas selecionadas. Usado diariamente em substituição ao sabonete *comum*, preserva a pele do corpo do ressecamento, estrias, envelhecimento e flacidez.

Distribuidores da linha de produtos dermato-cosmetológicos Prof. Sardá do Brasil:

• **São Paulo:** Brun's Estética Comercial Ltda. Rua Bahia, 798, Higienópolis, (011) 257.8716 e 257.7815 • **Alternativa:** V. Clementino, 572.4532; Moema, 531.6748; Higienópolis, 826.1488 • **Franca (SP):** (016) 722.1437 • **Porto Alegre:** (0412) 40.7994 • **Belo Horizonte:** (031) 221.8439 • **Rio de Janeiro:** (021) 286.1543 • **Recife:** (081) 231.5492 • **Maringá:** (0442) 23.2329 • **Brasília:** (061) 248.2785 • **Salvador:** (071) 234.0889 • **Santa Catarina:** (0482) 44.0679 • **Presidente Prudente:** (0182) 21.1775

Tratamentos localizados: Clínica Prof. Sardá - Av. Angélica, 1814, Conj. 1401, 1402, (011) 257.4304 e 256.5560, Higienópolis, São Paulo. Incorporam-se novos distribuidores.

e retirá-lo bem com um lenço de papel ou algodão umedecido em água mineral. Assim, a pele fica livre para "respirar" e renovar-se. Depois, é bom aplicar um tônico para equilibrar os teores ácidos e alcalinos da pele.

■ **Hidratação** - Um passo importante, pois muitos dos problemas de pele são causados pelo desequilíbrio da quantidade de água na composição dos tecidos. Tente tomar pelo menos 2 litros de água por dia, pois, além de ajudar a desintoxicar todo o organismo, "mata" a sede da pele de dentro para fora. Para manter-se hidratada, retendo a umidade na superfície da pele, deixando-a viçosa e rejuvenescida, um bom creme hidratante vai ser seu melhor instrumento. Além de ter a função externa de suavizar e amaciar, ele atua como uma película protetora que veda o tecido, impedindo que toda a água armazenada nas camadas da pele evapore antes de exercer sua função de renovação e hidratação.

■ **Peeling** - Para afinar a pele, você mesma pode fazer uma espécie de *peeling* em casa, usando sabonetes e escovas ou esponjas especiais. Friccione um sabonete abrasivo suavemente em todo o rosto com as pontas dos dedos umedecidas em água. Capriche na testa, nariz e queixo, onde a pele é mais grossa e se acumulam mais cravos. Se a pele for oleosa, use um sabonete adstringente; se for seca, um com ingredientes emolientes. Para limpar ainda melhor, aplique o sabonete com uma escova de rosto ou esponja áspera, própria para isso. Lembre-se de que esse é um tratamento agressivo, por isso seja delicada. Para completar o tratamento, aproveite esse dia para fazer uma hidratação mais eficiente, com uma máscara hidratante específica para o seu tipo de pele.

Corpo

■ **Antes do banho** - Você elimina a camada de células mortas do corpo todo, deixando a pele aveludada e suave, fazendo assim: espalhe bastante óleo de amêndoas do pescoço aos pés e depois, sal grosso. Esfregue o corpo todo com uma luva-esponja de crina em cada mão, com força (mas sem machucar) e enxágüe com água morna. Insista nas regiões mais grossas e ásperas, como os cotovelos, joelhos e calcanhares, e seja bem delicada nas regiões sensíveis, como seios, coxas e barriga — principalmente se tiverem tendência à formação de estrias.

■ **Agora vamos ao banho** - Depois de tanto sol, o melhor é que seja morno, com sabonete neutro ou especial para pele seca (ela estará desidratada, seja qual for seu tipo). Com uma bucha vegetal, comece esfregando de baixo para cima, sempre em movimentos circulares, para ajudar a circulação. Não esqueça das costas, que também estão bronzeadas e, conseqüentemente, com a pele mais grossa e, possivelmente, com cravos. Existem escovas próprias para ajudá-la a lavar as costas. Para enxugar, use uma toalha macia que não irrite a pele. Com o corpo um pouco úmido, aplique o hidratante. Se estiver muito ressecado — principalmente se você usou buchas —, escolha hidratantes especiais para depois do sol, que são um pouco mais oleosos, compensando a falta de lubrificação da pele queimada, ou aplique o óleo de amêndoas.

Complexion Blend o segredo de um novo visual!!!

De fácil aplicação, garantindo uma aparência perfeita e natural, mesmo às peles mais problemáticas e corrigindo imperfeições como vitiligos, cicatrizes, marcas de nascença, manchas de pele, sardas, varizes etc. Resistente à água e antialérgico, sua aplicação é simples e seu efeito prolongado.
Complexion Blend é a novidade em maquilagem corretiva que vai resolver os problemas de aparência. Em ambos os sexos.

22 tons que permitem corrigir variados tipos de imperfeições com resultados surpreendentes.

Nathalie Vernon
PERFUMES • COSMÉTICOS • MAQUILAGEM

Seja também um lojista exclusivo Nathalie Vernon
Av. Cotovia, 484 - São Paulo - CEP 04517
Fone: (011) 240-7300

COSMÉTICA 87
Visite nosso stand na 1ª Feira Nacional de Beleza
28 a 31/03/87 - Anhembi
São Paulo

Moema - São Paulo
- R. Tuim, 815
- Av. Moema, 19

Pinheiros - São Paulo
- R. dos Pinheiros, 1247

Itaim - São Paulo
- R. João Cachoeira, 292 - lj. 2

Vila Olimpia São Paulo
- R. Clodomiro Amazonas, 1158 lj. 70

Jardins - São Paulo
- Al. Lorena, 1315

Brasília - DF
- CLN108-Bloco B-lj 30 Fone: (061) 273.2938

Vitória - ES
- Av. César Hilal, 900 lj 11

Shopping Ibirapuera São Paulo
- Piso Jurupis

Recife - PE
- R. Santo Elias, 367 lj 8 - Espinheiro

Vale do Paraíba - SP
- Caçapava R. Cônego Rodovalho, 180
- S. José dos Campos R. Rubião Jr., 47

...ça nossa linha completa de maquilagem, deo-colônias e tratamentos.

Caprichos e cuidados que seus cabelos merecem

Não importa como *é* o seu cabelo e sim como ele *está*. Porque o estado dos fios se altera sob a ação de agentes químicos, alterações emocionais, alimentação e efeitos do tempo. Agora, depois de tanto sol, mar, piscina, lavagens diárias e outros abusos, certamente ele estará ressecado, desidratado, sem brilho e frágil. Por tudo isso, vai precisar de cuidados especiais.

■ **Secos** - Se já eram secos, agora seu estado piorou. Além de lavar com xampu específico e usar um bom condicionador, mais concentrado, você deve fazer pelo menos uma vez por semana um condicionamento extra: espalhe nos fios um pouco de óleo de amêndoas, óleo mineral ou o creme que você usa normalmente, numa dose generosa. Com um pente largo vá separando os fios delicadamente para que o produto penetre bem. Depois, envolva os cabelos numa touca térmica e deixe por 20 minutos. Enxágüe bem.

■ **Oleosos** - Também estarão desidratados e sem brilho. Enquanto estiverem assim, alterne o xampu para cabelos oleosos com um para cabelos normais e use um condicionador nas pontas. O melhor é fazer um novo corte que elimine totalmente as pontas ressecadas e partidas e lhe dê um novo visual, de virada de estação.

■ **Normais** - Também sofreram com o excesso de sol e, por isso, devem estar ressecados. Trate-os como os cabelos secos, evitando os xampus que agridem. Use sempre um condicionador para deixá-los macios e maleáveis e, uma vez a cada 15 dias, faça um banho de creme para devolver o brilho. Tome nota: um abacate ou uma cenoura batida no liquidificador com óleo de amêndoas. Aplique no cabelo úmido e deixe por 20 minutos. Enxágüe bem.

Massagem e escova

■ Para completar a recuperação dos cabelos, faça uma boa massagem no couro cabeludo durante o banho, para ativar a circulação, alimentando a raiz. Ela também ativa o funcionamento das glândulas sebáceas, ajudando os cabelos ressecados. Faça a massagem depois que enxaguou bem o xampu, com um pouco de creme, em movimentos circulares lentos, deslocando o couro cabeludo.

■ Agora que o cabelo está produzindo mais óleo, use uma escova de cerdas naturais para distribuir essa oleosidade por todo o cabelo. Além disso, ela ativa ainda mais a circulação, ajuda a limpar a sujeira e o pó acumulados, dando muito mais brilho. Se os seus cabelos forem muito oleosos e só agora, em função das circunstâncias, estão ressecados, faça a massagem apenas uma vez por semana e escove do meio dos fios para as pontas. ■

Toda Beleza da Mulher, nas Cores de Jean Fer!

jean fer

À venda nas melhores lojas [illegible] do Brasil

Grazia.

Sofisticação É Beleza

Conquiste
Toda a magia e mistério da beleza.
O direito de ser sensual, elegante,
charmosa.
Descubra Grazia a línea internacional de maquilagem,
perfumes e cosméticos.

Al. dos Anapurus, 942 Telefones 543-0630 - 241-2827. São Paulo - SP.

TEM GAROTO NOVO NO PEDAÇO.

Eles pesam 20, 50 e 200 gramas.

Como todos na família, têm recheios incríveis: castanhas-de-caju, passas, frutas cristalizadas e mil outras delícias.

E o mais gostoso nisso tudo é que você vai sempre encontrar um tempinho para eles. São ótimas companhias a qualquer hora do dia ou da noite.

Linha de tabletes Garoto. Uma nova geração de chocolates pintou no pedaço.

Chocolates

Garoto

Tradição e qualidade de uma grande família.

BELEZA & ESTÉTICA

NOVAS E REVOLUCIONÁRIAS DESCOBERTAS

NESTA PÁGINA VOCÊ ENCONTRA O QUE HÁ DE MAIS RECENTE NO CAMPO DA ESTÉTICA FEMININA. SÃO PRODUTOS DESENVOLVIDOS ESPECIALMENTE PARA AJUDÁ-LA A RESOLVER O SEU PROBLEMA DE BELEZA E DEIXÁ-LA MUITO MAIS SAUDÁVEL, MUITO MAIS BONITA, MUITO MAIS MULHER.

VOCÊ TEM AS PERNAS FINAS?

Agora elas serão bonitas e atraentes do jeito que você sempre sonhou!

Ter as pernas finas demais deixou de ser motivo para que você não use saia ou até mesmo aquele biquini mais ousado.

O revolucionário método Elisabeth Elsie valoriza suas pernas ajudando a aumentar os contornos de qualquer parte que você desejar (joelhos, coxas, quadris, etc...) ou da perna inteira.

Mas como?

É simples, com apenas 15 minutos diários, em sua própria casa, você terá passo a passo as técnicas corretas e detalhadas, super fáceis de seguir.

Em pouquíssimo tempo suas pernas estarão com os músculos tonificados e a circulação sangüínea revigorada, o que fará com que você tenha pernas fortes e sensuais. Enlouqueça os homens e faça com que suas amigas morram de inveja.

Peça o método de Elisabeth Elsie e perca a vergonha de mostrar as pernas!

Cz$ 330,00

REDUZA GORDURAS LOCALIZADAS RAPIDAMENTE

SENSACIONAL DESCOBERTA

Há milhares de anos as algas marinhas vêm sendo utilizadas das mais variadas maneiras no campo da estética e cosmetologia. Seus efeitos são indiscutíveis. O sensacional GEL REDUTOR é baseado em substâncias gelatinosas das algas que somados aos poderes da Crioterapia (emprego de baixas temperaturas) ajuda a emagrecer as partes do corpo que você desejar. GEL REDUTOR é espantosamente mais rápido que qualquer outro método para a redução de gorduras localizadas e tem a total segurança por ser 100% natural.

Com o GEL REDUTOR você perde centímetros em excesso e ainda fica com a pele rígida. E tudo isto com apenas uma aplicação diária em sua própria casa. Chega de dietas que se dizem milagrosas ou exercícios estafantes. Com GEL REDUTOR você notará a diferença!

Cz$ 430,00

INSTANT LIFT

A VITÓRIA CONTRA RUGAS E PÉS-DE-GALINHA

É inacreditável!
Sua luta diária contra rugas e pés-de-galinha acabou!
Com **INSTANT LIFT** você vai parecer muito mais jovem instantaneamente, ao mesmo tempo que vai dando um tratamento especial de beleza à sua pele.
A máscara recondicionadora **INSTANT LIFT** ajuda a recuperar imediatamente a pele envelhecida, flácida e enrugada, devido à profunda ação de seus elementos protéicos ativos.
Você usa **INSTANT LIFT** da seguinte forma:
Misture o ativador (líquido) com o firmador (pó) e prepare a máscara. É muito fácil. Aplique no rosto e fique relaxada por 15 minutos, isto já lhe causará enorme sensação de bem-estar. Após retirada você vai notar uma incrível diferença - sua pele vai estar esticadinha e rejuvenescida. A duração deste maravilhoso efeito é de 8 horas após a aplicação. Mas o grande segredo de **INSTANT LIFT** está justamente no fato de que a cada aplicação ela vai tratando sua pele, livrando-a das rugas e imperfeições sem o uso de qualquer substância grudenta ou gordurosa. Você quer parecer mais jovem? Use **INSTANT LIFT** e sinta você mesma os incríveis resultados.

Cz$ 450,00

DESPERTE O AMOR COM A AJUDA DA NATUREZA

Na mais incrível composição de aromas surgiu CAPTIVE-8. Os sutis aromas da mulher e a irresistível magia da natureza, somados aos conhecimentos do homem moderno nas técnicas da perfumaria fizeram para você o mais sensacional perfume. CAPTIVE-8 o aroma que desperta o amor.

Sua fórmula é toda elaborada para a necessidade da mulher estar atraente e sensual. Você sabe como isto é importante. Tem dias em que você quer se tornar a mais irresistível das mulheres. Então, use apenas algumas gotas de CAPTIVE-8. Será o suficiente para fazê-la mais sedutora e apaixonante.

CAPTIVE - 8

Cz$ 250,00

É FÁCIL ENGORDAR

Com VITALFORM você ganha peso e saúde.

Você sabe que ser muito magra não é bonito. A magreza é realmente um problema. Um problema que agora tem solução.

Chegou **VITALFORM**, o complemento alimentar da pessoa bonita e sadia. **VITALFORM** é um composto 100% natural que você adiciona às suas refeições deixando-as mais saborosas.

VITALFORM melhora sua forma física e em poucos dias você vai notar a diferença. Com **VITALFORM** você pode engordar 5,7 ou quantos quilos desejar e com uma vantagem sensacional - você não precisa tomar nenhum remédio ou modificar seus hábitos alimentares. Você terá muito mais energia e saúde.

Magreza agora tem solução. As mulheres sabem como é importante ter um corpo na medida certa. **VITALFORM** faz isto por você!

Cz$ 350,00

FAÇA JÁ O SEU PEDIDO POR TELEFONE
(011) 276-3811 ou 276.3601
OU ENVIE SEU CUPOM PARA:

SHOP STOCK Comercial Ltda.
Caixa Postal 45440 - CEP 04092 - São Paulo-SP. NO 162

Desejo receber os seguintes produtos	Cheque ou Vale Postal	Reembolso Postal
☐ Método Elizabeth Elsie	Cz$ 280,00	Cz$ 330,00
☐ Gel Redutor	Cz$ 370,00	Cz$ 430,00
☐ Instant Lift	Cz$ 380,00	Cz$ 450,00
☐ Captive-8	Cz$ 210,00	Cz$ 250,00
☐ Vital Form	Cz$ 290,00	Cz$ 350,00

Estou enviando junto com este cupom ☐ Cheque Nominal ☐ Vale postal (Ag. Central cod. 400009) no valor de Cz$.....
Prefiro pagar ao retirá-lo no correio ao preço de Cz$..... (reembolso postal mais despesas postais)

FAVOR PREENCHER EM LETRA DE FORMA

NOME _____

END _____ Nº _____

APTO. _____ TEL _____ BAIRRO _____

CID _____ EST _____ CEP _____

SE O CUPOM DESTE ANÚNCIO JÁ FOI DESTACADO, FAÇA SEU PEDIDO A SHOP STOCK COMERCIAL LTDA. RUA PARACATU 105 - CEP 04302 - SÃO PAULO - SP.

o segredo da sedução de

BROOKE SHIELDS

GAROTA PRECOCE ELA JÁ NÃO É, MAS ESSA BELDADE ESTONTEANTE CHEGA À MAIORIDADE COM TODA A SENSUALIDADE PICANTE DE UMA MULHER FEITA E UM QUÊ DE REBELDIA JUVENIL — TOM BURKE

Brenda Starr é sua primeira comédia.

Em meio ao calor úmido da Amazônia, Brooke Shields, no papel de Brenda Starr, a encantadora repórter ruiva da história em quadrinhos, sorri toda derretida para o charmoso e arrojado Basil St. John, seu herói que veio salvá-la das mãos de espiões e levá-la para seu refúgio no alto da montanha, onde cultiva as orquídeas negras que envia à amada.

Quando o diretor grita: "Corta!" Brooke continua sorrindo, só que não mais para Timothy, o ator inglês alto e moreno que faz o papel de Basil. Enquanto os extras se reúnem junto ao rio — na verdade, um córrego tropical no interior da Flórida —, os incríveis olhos de Brooke voltam-se para um estreante de ar bem-comportado em um short safári. Um dos mais jovens e insignificantes membros do elenco, que só na véspera criou coragem para convidá-la para sair.

Será que os rapazes de Princeton, a universidade onde Brooke estuda, também ficam intimidados diante de uma superstar? Brooke dá uma risada maliciosa: "Acho que todos os rapazes são tímidos. Se ficam encabulados comigo, é porque, antes de mais nada, sou uma *garota*. Eles acham que se a moça é bonita vai automaticamente esnobar qualquer convite. A maioria dos rapazes com quem saí, fui eu que tive de dar todas as dicas de que *queria* que me pedissem. Com alguns, tive até de tomar a iniciativa".

O rapaz do elenco, porém, não esperou tanto. Brooke gostou disso e aceitou o convite muito satisfeita. Grandes estrelas não costumam sair com membros da equipe de filmagem; vivem em mundos à parte. Mas ela não quer viver isolada de ninguém. Nem está preocupada em criar uma imagem para a imprensa ou para o público. Brooke não tem artifícios, é igualzinha ao que parece ser — repetem sem parar seus amigos. Ela também não teme que sua presença em Princeton provoque ciumeiras, invejas ou brincadeiras de mau gosto.

"O primeiro ano foi mesmo uma parada", diz com a maior tranqüilidade. Estamos em seu enorme camarim com o arcondicionado ligado a toda. "Ninguém chegou a me tratar mal", explica, "mas estavam tão preocupados em se fazer de indiferentes que nem *falavam* comigo. Ninguém." E dá uma risada musical: "Nem mesmo minhas três colegas de quarto; e eu tinha fantasiado tanto que elas seriam minhas melhores

FOTO D. RINEMAN/STOMA

Foi duro ser aceita em Princeton.

FOTO HARRY SISKIND/OUTLINE

Bob Hope é um fiel admirador.

FOTO MAURICIO SANTANA

amigas. *Queria* levar uma vida normal, como todo mundo. Tentei fazer amizade, mas também não queria parecer uma chata. Então, comecei a pensar em voltar para casa. Telefonava umas 10 vezes por dia para minha mãe. Eu me sentia *péssima*".

A mãe de Brooke, Teri Shields, que a acompanha nas filmagens, também sorri. É uma mulher bonita, cujos traços lembram muito a filha: os olhos, o formato do rosto, o sorriso. Teri tinha 31 anos quando Christa Brooke Camile Shields nasceu, no dia 31 de maio de 1965. Quatro meses depois, divorciava-se do socialite de Nova York Frank Shields. Quando Brooke tinha 11 meses, Teri levou-a ao estúdio do fotógrafo Francesco Scavullo, onde se transformou imediatamente em uma espécie de bebê Johnson. Aos 3 anos, era contratada como a primeira criança-modelo da famosa agência Ford. Desde então, seguiram-se centenas de capas de revistas, 13 filmes, 18 especiais de TV com Bob Hope e dúzias de comerciais e fotos de publicidade. E Teri virou sua empresária, agente, mentora, acompanhante, confidente e, segundo Brooke, "minha *melhor* amiga, uma pessoa que nunca me pediu para fazer nada que eu não quisesse".

"A não ser continuar os estudos", interrompe a mãe, ainda sorrindo. "Quando ela me falava em voltar para a casa, eu sabia que, no fundo, não queria *mesmo* abandonar Princeton. E fiz pé firme: 'Não me telefone mais que cinco vezes por dia'. "

E a mãe estava certa, diz Brooke. "Assim que parei de telefonar para casa feito louca, as coisas melhoraram. Mergulhei nos estudos — eu *tinha* de fazer isso, porque em Princeton não existe proteção para ninguém. Quando saíram os resultados da primeira prova de Psicologia, minha nota era uma das quatro maiores. Aquilo quebrou o gelo! De uma hora para outra, os colegas começaram a me chamar de Deusa da Psicologia e a pedir meus cadernos emprestados. Eles agora tinham uma boa desculpa, um motivo 'natural' para se aproximar. Não era mais aquela história de puxar conversa com uma estrela de cinema."

Começaram a surgir também os primeiros pretendentes de Princeton, batendo a sua porta com convites: "O mais surpreendente é que todos estavam preocupados em criar um clima perfeito, quase cinematográfico: jantares de smoking à luz de velas, bailes românticos... uma volta ao clima dos velhos filmes. Por exemplo, uma das meninas ganhou da avó uma daquelas velhas cestas de piquenique e convidamos dois rapazes. No carro notamos que eles não tinham levado nada e pensamos que os homens são todos iguais, sempre esquecem tudo. Então, pararam às margens de um lago... e você nem imagina nossa surpresa. Os dois tinham preparado o cenário com antecedência: uma linda toalha, garrafas enfeitadas com flores silvestres, música e até champanhe. Perfeito!"

Essa lembrança enche seus olhos de lágrimas e prazer: "Até pouco tempo eles não teriam feito nada disso por medo de parecerem sensíveis demais. Mas agora ser insensível está fora de moda e eu adoro essas surpresas".

Com entusiasmo, Brooke mostra fotos de colegas de Princeton, não reportagens sobre sua carreira de sucessos; lê cartas de colegas de classe, não de fãs. Já saiu com John Travolta, Michael Jackson, mas foi o rapaz anônimo do piquenique que tocou seu coração.

"Uma das coisas boas que descobri em Princeton é que posso ter *amigos* homens. Fazemos muitos programas em grupo. Prefiro assim, porque, quando saio sozinha com um rapaz e ele fala em compromisso, fico sem jeito e não sei o que responder. Às vezes disfarço levando na brincadeira, mas, quando a coisa fica séria, tento explicar que não me sinto preparada para me casar com *ninguém*. Claro que quero me casar, *mais do que tudo no mundo*, mas não *já*. Muitos de meus colegas não fazem idéia de como a vida é dura. Não dão valor à sua maravilhosa falta de responsabilidades. Hoje em dia os jovens andam *tão* sérios — tendo relacionamento, assumindo compromissos, amarrando-se cedo até que a morte nos separe. Trabalhar em cinema me fez apreciar ainda mais a vida universitária. Quero aproveitar ao máximo."

A maioria dos atores odeia filmar em locação. Não Brooke. "Eu cresci no meio disso tudo", conta com alegria. "A gente trabalha num ritmo intenso e cria uma intimidade muito grande com as pessoas. Rimos e choramos juntos, compartilhamos da vida dos outros, da privacidade de cada um. Somos uma grande família. Quando as filmagens terminam, fico muito triste e levo algum tempo para me recuperar."

A emoção que Brooke deixa transparecer ao falar dessas coisas faz lembrar algumas cenas de seus filmes. Em *Pretty Baby* (rodado quando tinha 11 anos), *Lagoa Azul* e *Amor sem Fim*, Brooke era comovente, às vezes emocionante, sempre uma presença marcante. E *Brenda Starr* promete algo mais: nesta aventura ela vive o papel-título em uma deliciosa comédia. Brenda é a eterna jovem repórter, esperta e dura na queda, embora gentil e carinhosa, uma mulher passional, embora pura e moralista. Brooke consegue passar tudo isso com seu ar de inocência e sua faiscante cabeleira pintada de um ruivo que parece natural.

"Quero *tanto* representar bem, emocionar as pessoas, fazê-las rir. Meus amigos me acham engraçada. E Brenda é o primeiro papel em que posso mostrar esse meu lado de humor. Sou do tipo que precisa sentir a emoção, seja qual for, não consigo fingir. Se o roteiro é sério, acabo sofrendo."

Brooke confessa que gostaria de tentar um papel que não tivesse nada a ver com sua imagem de universitária e menina bem-comportada. "Eu adoraria ter feito *Frances*." Diz que chegou a ser cogitada para o papel da atriz emocionalmente perturbada, Frances Farmer — "mas ainda era muito jovem e estava no colégio" —, e Jessica Lange foi escolhida. "Gostaria também de interpretar uma cantora *country* que luta pelo sucesso ou de ter estrelado *Silkwood*, embora eu não chegue nem aos pés de Meryl Streep."

Dos atuais heróis do cinema, é amiga de Tom Cruise ("tão talentoso e charmoso") e John Travolta ("é sensível, mas deveria fazer um filme não comercial"), e fica vermelha quando confessa um sonho que considera impossível: trabalhar com Robert De Niro. Faz um ar sonhador: "Seria fascinante trabalhar com um ator que me intimidasse e

Robert consegue isso. Eu o conheci pessoalmente e gostei *tanto* de falar com ele. É um ator fantástico e muito atraente". Sorri: "Nunca me senti intimidada por um homem e queria ver como me saio na tela". Baixa a voz, séria: "Em qualquer relação homem-mulher é o imprevisível que atrai, o desconhecido que fascina".

Roberts Ellis Miller, o diretor inglês de *Brenda Starr* que já dirigiu Jane Fonda, acredita que Brooke pode se tornar a mais jovem e importante comediante do cinema. "Ela tem um senso de ritmo impecável e seu humor é de primeira. Consegue divertir todo mundo. Além disso, é extremamente profissional, não preciso dizer mais que duas palavras para ela entender exatamente o que quero. Nunca dirigi nenhuma atriz jovem com tanta garra para aprender e criar, nem tão simpática e bonita."

Quando os homens falam de Brooke Shields, além da admiração, demonstram um carinho todo especial. Timothy Dalton, o Basil e o novo ator escolhido para substituir Roger Moore no papel de James Bond, não é indiferente "à linda Brenda". "Você está maravilhosa", costuma sussurrar para ela durante as filmagens, com um ar sedutor. Brooke retribui jogando o maior charme. Mas, pelo que se sabe, não há nenhum romance entre eles, fora das telas. "É uma atriz sensível, que se concentra no papel e torna o trabalho fácil e agradável. Ficamos muito amigos. Acho que poderia passar horas filmando ao lado dela...", diz Timothy.

"Inteligente, amiga, engraçada, simpática, maravilhosa", resume o filho do ator Gregory Peck, Tony, que também atua em *Brenda Starr*. "Ela é perfeita. Nunca tinha notado como é talentosa até trabalhar com ela."

Todo o elenco parece adorá-la. Um dos técnicos conta: "Com ela, você não se sente diminuído, um pobre mortal diante de uma estrela. É como qualquer garota simpática, mas não conheço *nenhuma* tão linda".

Essa beleza incomparável, Teri Shields foi a primeira a perceber bem cedo. Há 20 anos, porém, luta para que a carreira da filha não atrapalhe a vida particular. Nesse meio tempo, como boa empresária, criou a Brooke Shields & Company Inc. e transformou-a em uma empresa multimilionária, que supervisiona uma grande linha de produtos com a marca Brooke, além da boneca Brooke e do livro *On Your Own* ("Brooke, por Ela Mesma").

Como presidente da empresa, Teri — junto com a vice-presidente, amiga e madrinha de Brooke, Lila Wisdon — supervisiona o tempo e o dinheiro da filha. Além disso, as duas lêem e aprovam os roteiros dos filmes. "Somos muito seletivas" diz Teri. "*Brenda Starr* pareceu o papel perfeito para Brooke, agora. Ela já pode representar uma mulher adulta e sofisticada. As garotas hoje estão fascinadas com a moda dos anos 40. Esperem só para ver as roupas que Bob Mackie desenhou para o filme."

A decisão de fazer *Brenda*, porém, foi só de Brooke. É ela quem toma suas próprias decisões há anos. Até Princeton foi sua escolha. "Mas, quando quis deixar a escola no primeiro ano, aí interferi", e Teri dá uma risada com seu jeito expansivo.

Como será para uma mulher divorciada, que passou metade da vida dedicada à carreira da filha, vê-la agora uma mulher? "É inevitável. O que posso fazer? Mas tenho certeza de que vamos continuar *muito* amigas — *isso* não vai mudar."

Brooke costuma ver o pai e lhe telefonar. Ele está casado e tem três filhas com a segunda mulher. Mas não esconde sua preocupação com o divórcio: "Como se pode evitar a separação? Casando tarde?" Suspira. "Como posso esperar ter um casamento que dure para sempre, se ainda não estou emocionalmente madura? E quero que seja para toda a vida. Acho que é importante a gente estar aberta para encontrar a pessoa certa. Muita gente acredita que só se conhece alguém *de verdade* quando se vive junto, mas não fui educada assim."

Brooke foi educada no catolicismo e ainda vai à missa regularmente. Não aprova a mulher ter filhos fora do casamento, mas diz: "Claro que pode acontecer comigo. E, se acontecer, sei que minha mãe vai me dar todo apoio".

Quando se pergunta se há algo que ainda não conseguiu, responde com segurança: "Uma coisa material? Não, não há nada de que eu *precise*. Acho que tenho sido muito mimada. Até agora, prefiro que minha mãe controle todo o dinheiro que ganho. Não quero me preocupar com isso, mas, quando terminar a faculdade, vou ter de cuidar dos negócios. Tudo que mamãe e eu conseguimos foi com nosso trabalho. Conheço muitas garotas que têm tudo, nunca trabalharam e não sabem dar valor a *nada*."

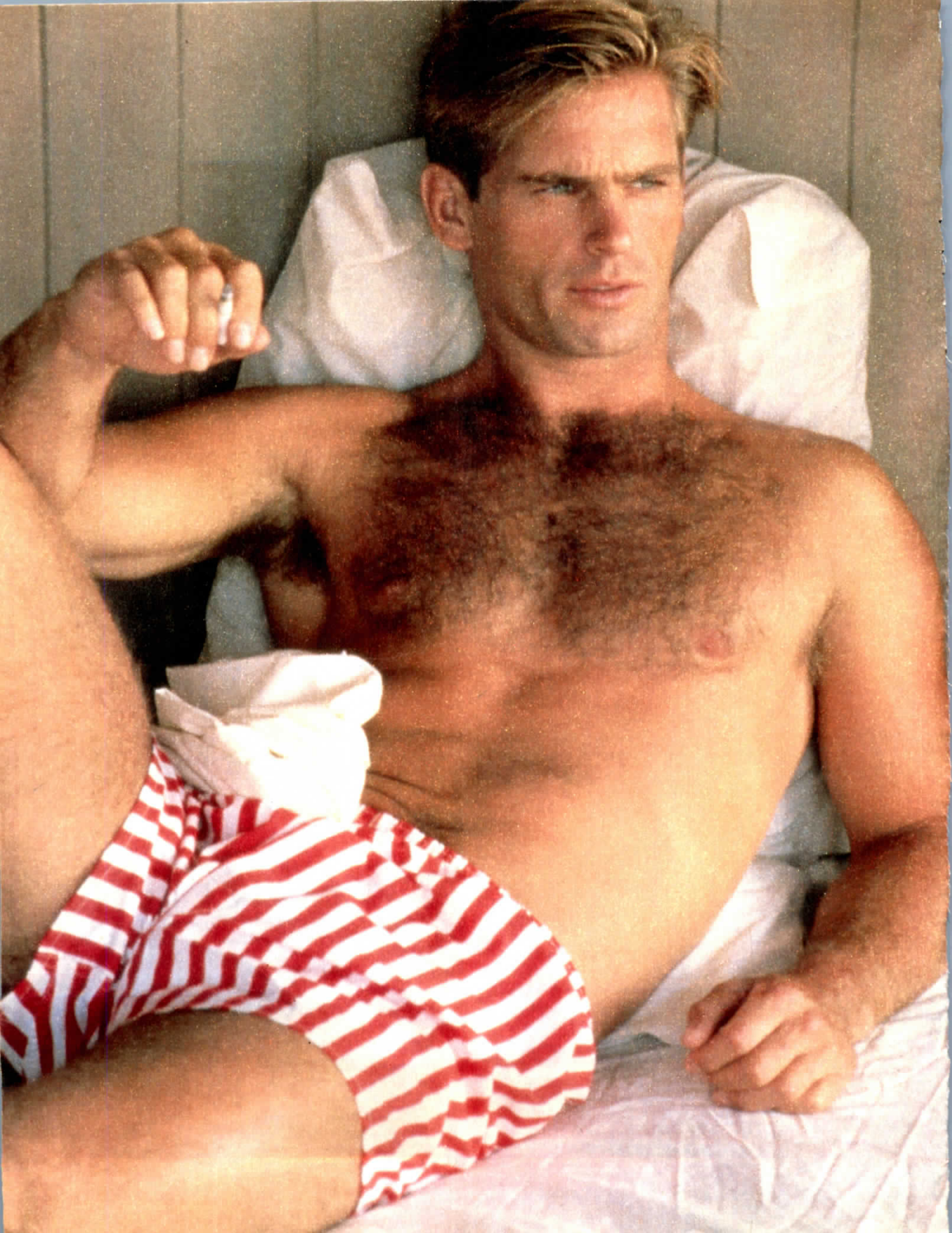
Sobre a mãe, Brooke fala com muito carinho: "Deve ter sido duro para ela me criar sozinha. Estou tão acostumada a ter sua proteção. Não trocaria o afeto de minha mãe por... *ninguém*. Parece estranho, mas fico imaginando: será que um dia vou encontrar um homem que seja *tão* amigo? Pergunto para ela: 'Será que meu marido vai me amar tanto quanto você?' E mamãe responde: 'Nenhum sentimento é tão forte como o amor de mãe'. "

"Nosso relacionamento não é muito comum. Somos amigas antes de ser mãe e filha. Somos muito emotivas: brigamos, e no minuto seguinte estamos aos beijos e abraços. Sou geminiana e passo do riso às lágrimas em uma fração de segundo. Tenho algumas manias que deixam mamãe louca, como ser vegetariana, mas somos muito ligadas. E não quero me libertar."

Brooke é sempre notícia. Será que isso não incomoda? "Claro que a gente tem alguns privilégios. As pessoas são gentis, mas algumas estão sempre esperando algo em troca", seu tom é um pouco triste, mas não há mágoa. "Não me deixo impressionar muito com isso. Para ser sincera, as coisas materiais não têm grande valor para mim. Acho que alguns momentos na vida são muito valiosos, principalmente os que vivemos com os amigos. Mas, quando digo isso às pessoas, elas podem pensar: 'Quem será que ela está tentando enganar?' "

"Quando encontro pessoas sinceras, fico sensibilizada. Como o pessoal da equipe de filmagem. Claro que, se eu não trabalhar, a produção toda pára. Mas sei que o carinho deles é verdadeiro. Adoro os homens sensíveis, são os que me tocam mais. O tipo machão não me impressiona nem um pouco."

E como foi o programa com o jovem extra? Brooke sorri: "Ah, fomos jantar e eu pedi uma salada de legumes. E ele *não achou* que era frescura minha". ★



O QUE O SEU QUERIDO NÃO SABE SOBRE O PRÓPRIO SEXO

Você sabia que a maioria dos homens tem pânico de falhar na hora H... de desapontá-la na cama? Ficando alerta para essas preocupações, você pode acalmar a tremedeira de seu companheiro e ajudá-lo a fazer tudo muito melhor.

Júlia Moreira

Os homens raramente trocam confidências, como as mulheres fazem. Quando falam de sexo, não mencionam medos e fracassos nem tocam em suas feridas. A conversa deles costuma ser só para se vangloriarem das conquistas — o tipo de revelação que não ajuda nada a resolver problemas que os atormentam profundamente. Às vezes, porém, um homem confessa suas dúvidas sexuais se encontra uma mulher sensível e compreensiva, e é aí que você pode ajudá-lo, munida das últimas informações sobre as mais comuns ansiedades masculinas e como resolvê-las.

Vamos começar pelo mito arrasador de que o tamanho do pênis é da maior importância.

FOTO JERRY FAURESTO

O pênis menor que a média

Quase todos os homens acham que o deles é assim. Isso não chega a surprender, já que a maioria só vê o pênis dos outros sem ereção e nesse estado o tamanho varia demais. Talvez não saibam que os pênis pequenos, segundo os pesquisadores sexuais William Masters e Virginia Johnson documentaram, aumentam mais durante a ereção que os outros, praticamente anulando as diferenças.

As únicas ereções que os homens costumam ver são as dos atores de filmes pornográficos, escolhidos justamente por terem um pênis descomunal. Usar esses exemplos como padrão é o mesmo que usar jogadores de basquete como padrão de altura.

Na vida real, o pênis mede em média cerca de 15 cm quando em ereção (e 11 cm de circunferência) e 7,5 cm em repouso. Pode, porém, variar de tamanho dependendo da situação, pois seu tecido muscular reage automaticamente à temperatura e a estímulos. Os órgãos genitais podem encolher temporariamente no frio ou quando o homem está exausto ou — o que é especialmente humilhante — depois

de uma tentativa malsucedida.

Alguns homens acham que o prazer da mulher e até o número de orgasmos que atinge está diretamente relacionado com o tamanho do pênis de seu companheiro. Masters e Johnson chamam isso de "falácia fálica", pois a fonte da maioria das sensações femininas é o clitóris e o terço mais externo da vagina. Muitas mulheres *nem* estão interessadas em um pênis grande, com medo de que possa *machucá-las*.

O que fazer. E se, depois de trocar com ele todas essas informações, seu namorado ainda achar que tem o pênis muito pequeno? Não há nada a fazer para aumentar o tamanho, mas, para ajudá-lo a tirar o máximo proveito sexual, sugira um banho quente antes do sexo — relaxa os músculos *e* a tensão.

Um aviso. Se o pênis de seu companheiro for menor que a média e ele pedir sua opinião, não minta, ou nunca mais vai confiar em você. Melhor dizer que não é o maior que já viu, mas que dá muito prazer. Procure fazer *algum* elogio.

Ejaculação cedo demais

Graças à fisiologia, a ejaculação precoce é um dos problemas mais comuns de homens com menos de 40 anos — a regra é que quanto mais jovem mais rápido ele atinge o orgasmo. Mas, se *é* ou não um problema, depende de como cada um define a palavra precoce.

Quando *é* rápido demais? Nos anos 40, o pesquisador e pioneiro Alfred Kinsey descobriu que 78% dos homens ejaculavam 2 minutos depois da penetração, o que ele considerava um sinal de vigor. Mais tarde, Masters e Johnson definiram como ejaculador precoce o homem que não consegue fazer a mulher ter orgasmo em 50% das relações.

Apesar disso, todos estão tentando. Em 1974, o autor Morton Hunt descobriu que a média de duração do ato sexual tinha aumentado para 10 minutos. Mas será que era suficiente? Pelo que se sabe, outros homens estavam levando *horas*, fazendo com que as parceiras atingissem picos e mais picos de um orgasmo múltiplo. Em uma pesquisa com 4.000 homens realizada por Anthony Pietro Pinto e Jacqueline Simenauer, autores de *Beyond the Male Myth* ("O Outro Lado do Mito Masculino"), 80% dos entrevistados declararam estar se esforçando para retardar o orgasmo o máximo possível. Só 2% achavam que não era importante para a mulher ter um orgasmo e mais de 50% culpavam-se quando ela não conseguia.

Mas o resultado de toda essa nova preocupação sexual pode ser transformar o sexo em uma competição dura, reforçando o machismo tradicional. E, para a mulher, retardar a ejaculação *não* significa necessariamente orgasmos extras, mas uma irritação na vagina.

Na verdade, poucos homens *têm* ejaculação precoce, segundo a versão clínica mais aceita. Se ele consegue escolher mais ou menos quando quer ejacular (pelo menos na maioria das vezes), então *não* sofre desse mal. Lembre-se: é normal um homem ejacular rápido na primeira vez que faz sexo com uma nova companheira ou depois de algum tempo sem manter relações.

O que fazer. É uma disfunção sexual fácil de resolver. Quase todo homem pode aprender a ter mais controle se quiser: mesmo que não consiga, provavelmente terá o problema resolvido depois dos 30, quando a necessidade de ejacular é menos urgente. Os especialistas recomendam estas técnicas para ajudar seu parceiro.

- Parar e recomeçar. Estimule-o com a mão até que ele sinta que está prestes a ejacular, e aí pare. Recomece quando a excitação tiver diminuído. Com a prática, ele poderá reconhecer exatamente o nível de excitação em que se encontra e será capaz de aumentar a estimulação sem chegar ao orgasmo. O próximo passo é graduar a técnica de parar e recomeçar durante a relação sexual.
- Sugira que, em vez de penetrar fundo (o que estimula a cabeça do pênis, a parte mais sensível), ele faça um movimento circular ou, pelo menos, reduza o ritmo da penetração ao sentir que chegou a um ponto sem volta.
- Tente a posição por cima dele, que é menos estimulante para a maioria dos homens e permite que *você* controle os movimentos.

Quando ele desenvolver um bom controle, não deixe que exagere. Masters e Johnson descobriram que, depois de superar a ejaculação precoce, 10% dos homens entrevistados tiveram problemas para conseguir ereção.

Impotência, ocasional ou não

Não ter ereção acontece com os melhores amantes. Cerca de 70% dos homens que responderam ao Relatório Hite afirmam que falharam algumas vezes, embora *sentissem* muita vontade de fazer sexo na hora. E quase todos têm medo de que *possa* acontecer um dia. Aos 40 anos, um em cada 10 homens já passou por isso — e às vezes, ironicamente, porque estava excitado *demais*.

Problemas de ereção são mais comuns com uma nova parceira. Ele pode pensar: será que vou ter uma ereção? Vou conseguir mantê-la? Será que vou satisfazê-la? Ela vai me comparar com os ex-namorados? Esse tipo de ansiedade é responsável pelo sexo ruim e acontece geralmente quando ele quer dar o melhor de si — com um novo amor.

A ansiedade desencadeia uma carga de adrenalina que contrai as veias do pênis — dificultando a ereção, que depende de um *maior* fluxo sanguíneo na região. Isso pode ocorrer a qualquer momento durante a relação.

Além da ansiedade do desempenho, outros fatores bastante comuns e prejudiciais à ereção são: álcool, drogas (inclusive alguns remédios para pressão alta ou pílulas para dormir), crises emocionais e stress. Lembre-se também de que, com a idade, o homem precisa de mais tempo e de um estímulo direto no pênis para atingir a ereção.

Às vezes, no entanto, a disfunção na ereção indica uma desordem de saúde latente. Se o homem passou por crises inexplicáveis de falta de ereção, deve consultar um urologista. Algumas das possíveis causas físicas são diabetes, problemas de circulação e desequilíbrio hormonal. Para saber se a falta de ereção é ou não de fundo psicológico, existe um teste simples: basta o homem fazer um anel de papel e colocá-lo na base do pênis. Os que não sofrem de bloqueios físicos podem ter de três a quatro ereções por noite durante o sono; assim, se o anel se romper, é provável que o problema seja psicológico.

O que fazer. Felizmente uma não ereção ocasional não significa problemas de potência, apenas alguma dificuldade. Não há muito o que se possa dizer ou fazer para ajudar alguém que descobre de repente que não consegue manter uma ereção, mas há maneiras de diminuir sua incidência:

- Não exagerar na bebida. Um ou dois drinques podem relaxar, mas álcool em excesso pode retardar o orgasmo.
- Se parece que algo vai mal, tente estimular seu parceiro de maneiras diferentes... mas não entre num frenesi *louco* para tentar forçar uma ereção. Só aumenta a tensão.
- Não o force a fazer sexo, se ele não estiver com vontade.

Mesmo quando a impotência é fisiológica e permanente,

ainda há soluções: (1) uma implantação no pênis, do tipo semi-rígido ou inflável, tão natural que a mulher não consegue perceber a diferença; (2) uma operação para restaurar o fluxo de sangue quando a veia principal do pênis estiver bloqueada; (3) virtualmente indolores, as injeções de vasodilatadores do pênis garantem uma ereção automática em 90% dos casos, independente da causa da impotência. Mas esse processo ainda esta sendo testado.

O sexo solitário

Muitos homens sentem-se culpados com a masturbação, especialmente quando têm uma companheira. Mas a maioria a pratica de qualquer forma — 72% dos casados com menos de 35 anos, e duas vezes por mês, segundo pesquisas recentes.

Poucos homens, hoje em dia, acreditam que não devem masturbar-se ou que faça mal, mas tanto eles quanto as mulheres acreditam que a masturbação possa ser um sinal de que há algo errado no relacionamento. Nem sempre, dizem os especialistas, pelo menos na maioria dos casos, as pessoas que mantêm relações estáveis continuam a se masturbar, e isso não influi no número de relações sexuais. Pode até beneficiar a ambos: em *The Hite Report on Male Sexuality* ("Relatório Hite sobre a Sexualidade Masculina"), a sexóloga Shere Hite descobriu que três em quatro homens aprenderam a retardar o orgasmo com a masturbação, aumentando assim a própria excitação e tornando-se melhores amantes.

O que fazer. Geralmente, o sexo solitário não ameaça a vida sexual do casal, mas há algumas exceções:

- Se a masturbação estiver se tornando um *substituto* para o sexo, é preciso descobrir a causa, pois aí é sinal de que *há* alguma coisa errada com o relacionamento. Pode ser uma luta desigual, de um homem que está magoado ou com raiva e não quer dividir o prazer com a mulher.
- A *maneira* como o homem aprendeu a se masturbar pode trazer problemas futuros, se ele não inclui no seu método a estimulação vaginal, pois é possível que venha a ter dificuldades para conseguir uma ereção com a companheira. Além disso, homens que sempre se masturbaram com medo de ser apanhados em flagrante podem ficar com a ejaculação precoce e vão precisar educar seus reflexos.
- Ele pode preferir a auto-estimulação porque a mulher não sabe estimulá-lo.

E lembre-se de que as coisas poderiam ser piores. Os estudos mostram que o tipo machão que se recusa a se masturbar tem tendência a procurar outras mulheres quando a parceira não está disponível.

O medo de "virar homossexual"

Esse medo atinge a maioria dos homens. E, se *teve* alguma experiência homossexual na juventude (ou, pior, quando adulto), sente ainda mais pavor da homossexualidade latente e receia que só ele e os gays tenham passado por tal experiência.

A verdade é bem outra. Kinsey descobriu que 37% dos homens já viveram pelo menos um caso homossexual e muitos deles com contato oral e genital. Uma pesquisa feita em 1983 revelou números semelhantes: quase 35% dos entrevistados admitiram experiências sexuais com garotos na juventude e cerca de 10% revelaram alguns casos depois de adultos.

Shere Hite não encontrou nenhuma relação direta entre aventuras homossexuais na adolescência e o fato de tornar-se homossexual quando adulto. Na verdade, muitos homossexuais declarados *nunca* tiveram relações com meninos na adolescência. E em todos esses casos, ela revelou, as aventuras juvenis eram dirigidas só ao orgasmo, sem nenhum envolvimento maior, como a troca de beijos ou carinho. Ocorreram principalmente porque o menino não tinha confiança (ou oportunidade) para fazer sexo com uma menina.

O que fazer. Se seu parceiro está inseguro quanto à própria heterossexualidade, lembre-se do seguinte:

- É normal a curiosidade pelo corpo de outros homens e até a admiração, como as mulheres heterossexuais gostam de olhar e comparar-se a outras mulheres. Não ser agressivo ou forte, ou às vezes não conseguir uma ereção, nada tem a ver com homossexualidade.
- A prova definitiva da preferência sexual é o homem sentir interesse, atração e fazer fantasias eróticas com mulheres — ou homens.

Falta de desejo

Até os homens seguros da própria sexualidade acham que deveriam excitar-se só de ver a alça de um sutiã. E, se não passam direto à ação, acreditam (e suas companheiras também) que há alguma coisa errada.

Mas o que exatamente significa "falta de desejo"? E qual é a média? Duas ou três vezes por semana, segundo o Relatório Hite, embora esse número possa variar muito de pessoa para pessoa, dependendo das circunstâncias.

O que fazer. Distinguir entre a perda real de libido e os altos e baixos não é fácil. No Relatório Hite, 75% dos homens confessaram que em determinados períodos não sentiam interesse — em uma época de trabalho estafante, por exemplo. A menos que seu namorado seja um adolescente no auge da virilidade, ele pode sofrer alguma letargia sexual de vez em quando, que não tem nada de pessoal.

Se, entretanto, o desinteresse dele persistir ou aumentar, pode haver uma causa clínica como diabetes, depressão ou taxa baixa do hormônio testosterona.

Para reanimar um homem em baixa:

- Façam sexo pela manhã. O nível de testosterona na corrente sanguínea varia de acordo com a hora do dia.
- Esforcem-se juntos. Um estudo da Universidade de Indiana (EUA) sugere que há uma relação direta entre exercício e maior desejo sexual.
- Programem sua vida sexual, principalmente se são casados ou vivem juntos e estão passando por uma fase em que a carreira profissional absorve demais. Muitos homens dizem que estão tão ocupados que, se *não* programassem esse e outros aspectos importantes em suas vidas, não conseguiriam manter relações satisfatórias.
- Na cama, não tenha pressa. O psicólogo americano Bernie Zilbergeld, autor de *Male Sexuality* ("Sexualidade Masculina"), conta que um cliente superou uma fase de baixa quando a esposa fez com que ele se sentasse na cama e *falasse* durante uma hora antes de mais nada. Com isso ele conseguia relaxar e desarmar-se para permitir *sentir* desejo.
- Discuta o problema com ele. A comunicação é a maneira mais importante de resolver qualquer dilema sexual — até mais benéfica que qualquer terapia. Seu companheiro não vai precisar de um divã de analista, se puder *falar abertamente com você*. ★

LARANJA E LIMÃO

COM GOSTO DE VERÃO

NOS DIAS QUENTES, EXPERIMENTE ESTAS RECEITAS RÁPIDAS, REFRESCANTES, DIFERENTES!

creme gelado de limão

sorvete de limão

taça de geléia e creme
sorvete de laranja
refresco de vinho e laranja

a Informática cada vez mais perto de você!

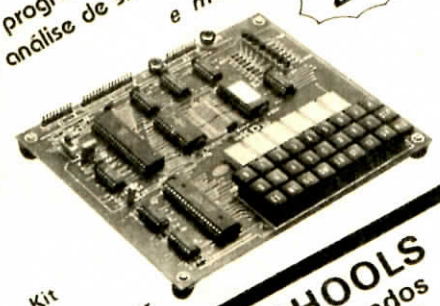
Seja qual for a sua profissão ou atividade, a Informática sempre está presente! Neste sentido, a **Occidental Schools** coloca ao seu alcance todos os segredos para você entender as técnicas de programação, desenvolvimento de sistemas e utilização dos microprocessadores!

cursos de Informática!

- programação basic
- análise de sistemas
- programação cobol
- microprocessadores

e mais

Z-80



Kit de Microcomputador

OCCIDENTAL SCHOOLS
cursos técnicos especializados
Alameda Ribeiro da Silva, 700
01217 São Paulo SP
Fone: (011) 826-2700

SOLICITE MAIORES INFORMAÇÕES SEM COMPROMISSO!

Xo 162

OCCIDENTAL SCHOOLS
CAIXA POSTAL 30.663
01051 SÃO PAULO SP

Desejo receber, gratuitamente, o catálogo ilustrado dos Cursos de Informática.

Nome
Endereço nº
Bairro Cidade Estado CEP

LARANJA E LIMÃO

COM GOSTO DE VERÃO

Refresco de vinho e laranja
1 garrafa de vinho tinto
2 xícaras de suco de laranja
1 laranja lavada e cortada em rodelas
cubos de gelo
açúcar a gosto
Misture bem todos os ingredientes e coloque numa jarra. Dá para 8 pessoas. Sirva bem gelado

Taça de geléia e creme
Coloque camadas alternadas de creme chantilly e geléia de laranja perfumada com licor de laranja (Cointreau, Grand Marnier ou Curaçao) em taças com pé.

Sorvete de laranja
2/3 de xícara de leite condensado
1/2 xícara de suco de laranja
1 1/2 colher (chá) de casca de laranja ralada
1 xícara de creme de leite fresco ou
1 lata de creme de leite
Misture o leite condensado com o suco e a casca de laranja ralada. Leve ao congelador até que comece a endurecer. Retire e misture com o creme de leite fresco batido ou o de lata. Leve novamente ao congelador até que fique firme. Sirva em bolas, dentro de cascas de laranja. Dá 6 porções.

Sorvete de limão
1 xícara de açúcar
2 colheres (sopa) de suco de limão
2 colheres (chá) de casca de limão ralada
2 xícaras de creme de leite fresco
Misture o açúcar, o suco de limão e a casca ralada e mexa bem. Bata o creme de leite até que engrosse ligeiramente. Acrescente o limão e misture ligeiramente. Leve ao congelador. Depois de 45 minutos retire do congelador e misture bem. Leve outra vez ao congelador até que fique firme. Retire bolas de sorvete e coloque dentro de cascas de laranja.

Creme gelado de limão
1 envelope de gelatina em pó sem sabor
1/3 de xícara de água
4 gemas
1/2 xícara de açúcar
1/2 xícara de vinho branco
1/3 de xícara de suco de limão
2 colheres (chá) de casca de limão ralada
1/2 xícara de creme de leite fresco
4 claras
Dissolva a gelatina na água. Numa vasilha grande bata as gemas até ficarem esbranquiçadas. Junte o açúcar, o vinho e o suco de limão, batendo por mais 2 minutos. Acrescente a gelatina dissolvida e a casca de limão ralada. Reserve. Enquanto isso bata o creme de leite até que engrosse. Acrescente à mistura de limão e mexa cuidadosamente. Bata as claras em neve e junte à mistura de limão. Coloque numa fôrma de louça, com um "colarinho" de papel de alumínio (esse colarinho vai fazer com que o creme fique mais alto que a fôrma). Leve à geladeira por 4 horas. Retire o "colarinho" com cuidado e enfeite com rodelas de limão e morangos. Dá 6 porções. ★

"Um pedaço de bolo de chocolate e oito garfos."

os endereços desta edição

Se você não encontrar as mercadorias desta edição, que apresentamos nos endereços abaixo, comunique-se diretamente com os fabricantes.

MODA

Acessórios Modernos - R. Ministro Rocha Azevedo, 921, casa 5, tel. (011) 280-2381, São Paulo.

Barchieri - R. Ângelo Bada, 51, tel. (011) 523-7447, São Paulo.

Berta - R. Weizard, 320, tel. (011) 210-8833, São Paulo.

Beneducci - R. Haddock Lobo, 1504, tel. (011) 853-3241, São Paulo.

Deblu - R. Capitão Faustino Lima, 181, tel. (011) 279-6922, São Paulo.

Frédéric - R. Pedro Taques, 130, tel. (011) 256-4071, São Paulo.

Fitness - R. Santa Justina, 55, tel. (011) 241-8788, São Paulo.

G Confecções - R. Hungria, 664, tel. (011) 212-2585, São Paulo.

Germon's - Al. Lorena, 1564, tel. (011) 64-1834, São Paulo.

Gerot - Al. Itu, 1232, tel. (011) 64-4575, São Paulo.

Grafitti - Av. Portugal, 145, tel. (011) 542-7799, São Paulo.

Huis Clos - R. Hungria, 664, 12.º andar, tel. (011) 813-0584, São Paulo.

Maria Bonita - R. Oscar Freire, 702, tel. (011) 852-6433, São Paulo.

Maria Brasil - R. Clodomiro Amazonas, 320, tel. (011) 853-4278, São Paulo.

Marcos e Rudy - R. Ministro Jesuíno Cardoso, 137, tel. (011) 532-1520, São Paulo.

Marcos Sabino - R. Visconde de Pirajá, 547, sala 1102, tel. (021) 294-9445, Rio de Janeiro.

Mirus Rove - Av. Miruna, 10, tel. (011) 533-9962, São Paulo.

Nazareth - Av. Paulista, 807, tel. (011) 283-3299, São Paulo.

Omar - R. Manuel Gonçalves, 5, tel. (011) 65-3221, São Paulo.

Pistache - Av. do Cursino, 1252, tel. (011) 914-0642, São Paulo.

Reinaldo Lourenço - R. Tucumã, 471, tel. (011) 814-6325, São Paulo.

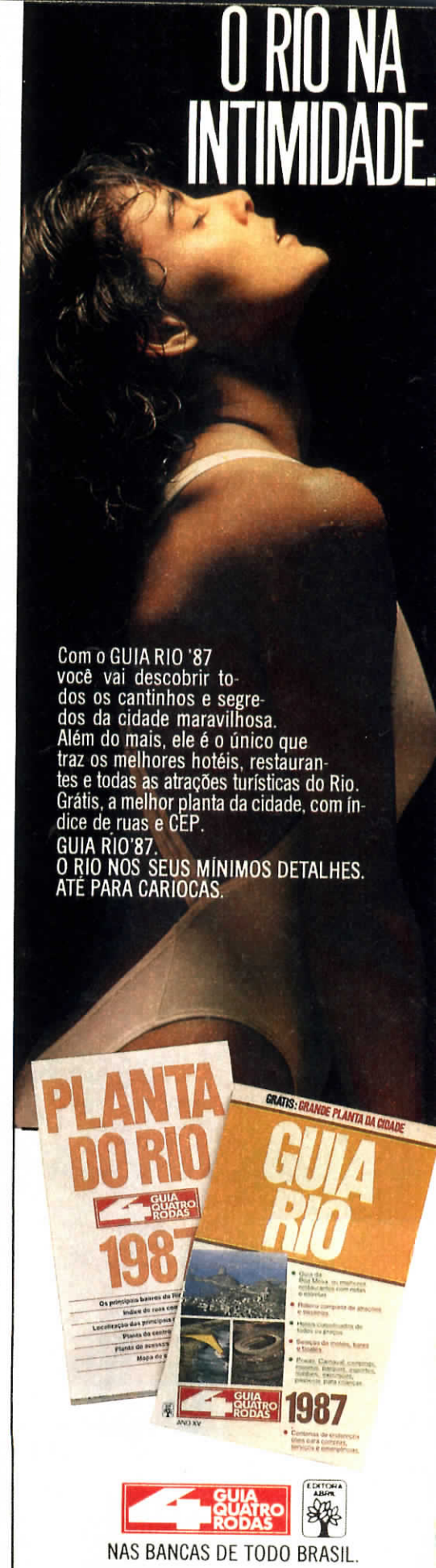
Rose Benedetti - R. Padre João Manuel, 1055, tel. (011) 881-1744, São Paulo.

Rubinella - R. Sólon, 783, tel. (011) 221-0666, São Paulo.

T. Macchione - R. Gironda, 126, tel. (011) 282-6012, São Paulo.

Yellow Cake - R. Prof. Attílio Inocenti, 52, tel. (011) 211-8429, São Paulo ★

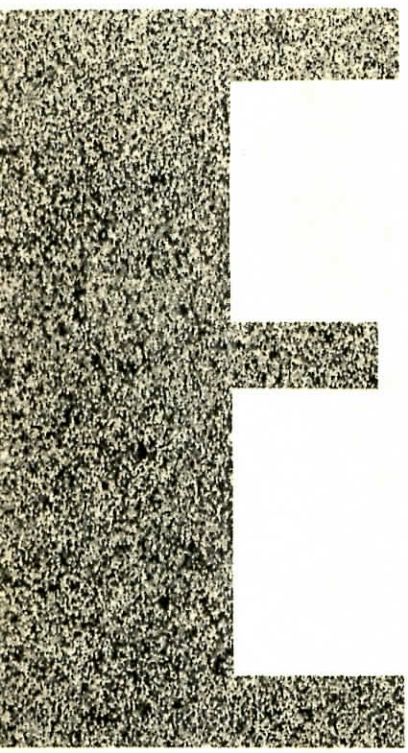
"Quando eu ataco a geladeira, eu *ataco* a geladeira!"



HIPOCONDRIA

Até Que Ponto É Doentia?

Rotuladas de "viciadas em remédio", as vítimas dessa neurose de raízes profundas costumam criar doenças fantasmagóricas para explicar sintomas tão comuns como uma tosse, uma cólica ou uma dor de cabeça. Mas, afinal, qual é *mesmo* o problema delas? — Rosa Siqueira



Eliana não pode queixar-se da natureza. Bonita, elegante, inteligente, de personalidade forte — tudo isso lhe garantiu, aos 28 anos, uma carreira bem-sucedida como corretora de valores em uma empresa financeira. Querida e admirada pelos seus amigos, tinha ainda uma vida sentimental invejável. Tinha também uma ficha médica alarmante. Nos últimos oito anos, passou por vários especialistas, queixando-se de insônia, vertigens e dores pelo corpo todo. Apesar de ter sido internada para exames completos, o resultado era sempre o mesmo — negativo. Acabou recorrendo a um psiquiatra, que pintou um retrato bem diferente dessa mulher deslumbrante. O pai de Eliana, um militar enérgico e ambicioso que serviu em vários postos, inclusive em Brasília, levava uma vida cheia de compromissos e obrigações sociais, e com isso ele e a esposa acabaram negligenciando a filha. Só quando adoecia, Eliana conseguia distrair um pouco a atenção dos pais da maratona em que viviam. Logo descobriu que um simples resfriado lhe rendia bons dividendos emocionais.

Eliana é apenas um dos exemplos clássicos de uma neurose comum que ameaça milhões de pessoas: a hipocondria. Provavelmente, você conhece algumas vítimas — a amiga que tem pavor de micróbios e vive lavando as mãos e desinfetando tudo; a colega de escritório que mantém uma verdadeira fármacia na gaveta da escrivaninha para qualquer eventualidade, ou ainda a tia quase inválida cujo hobby é colecionar sintomas e desafiar médicos a decifrá-los e curá-la completamente.

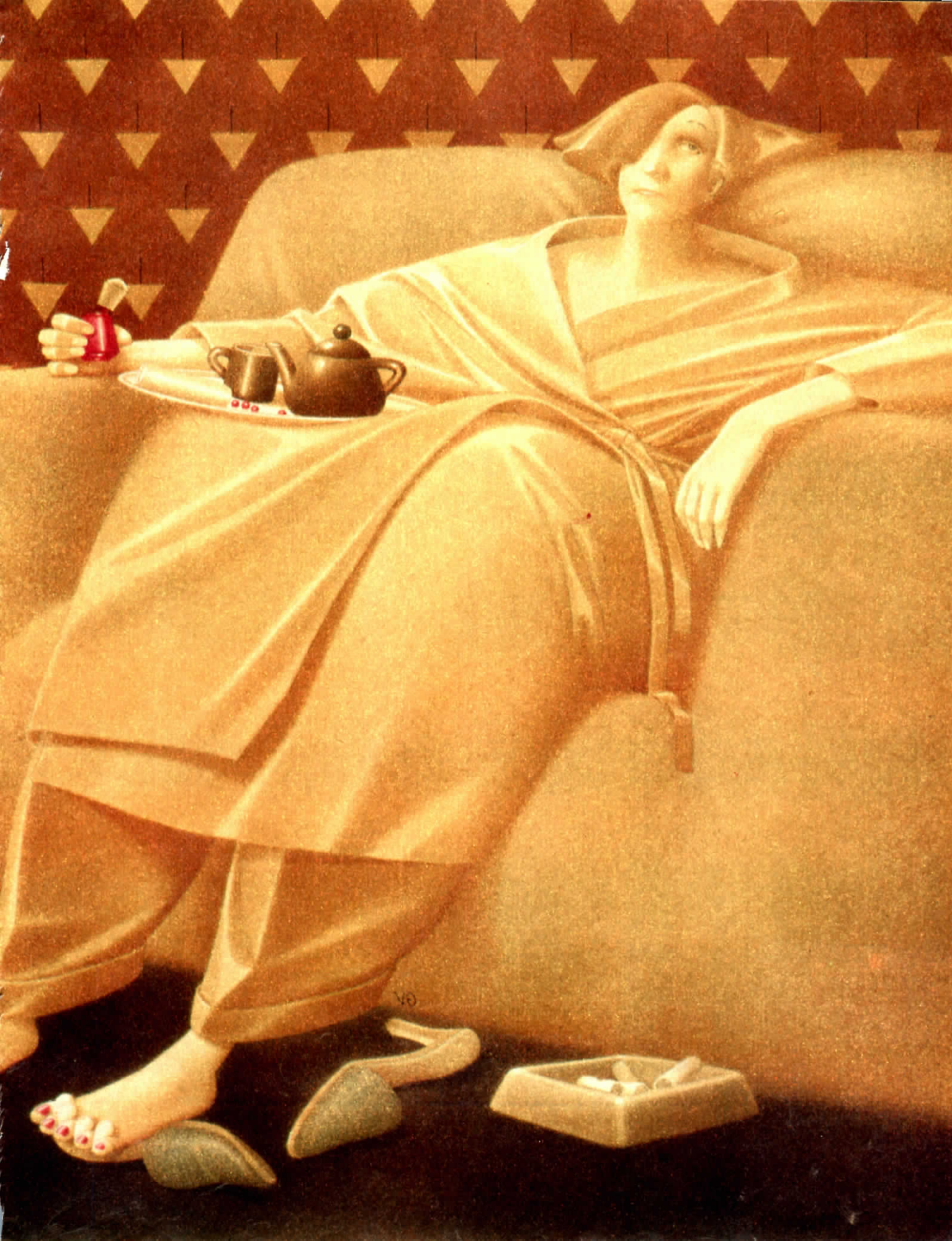
Somos capazes de identificar todos os hipocondríacos que conhecemos, mas será que você imagina qual a dimensão do problema e como afeta o nosso já deficiente serviço de atendimento médico? Por alto, os especialistas calculam entre 3 e 5 milhões o número de vítimas — isso, sem contar a legião dos anônimos, ou seja, os que guardam seus sintomas para si mesmo. Um artigo recente publicado no *American Journal of Psychology* ("Jornal Americano de Psicologia") revela que quase 50% dos pacientes que procuram um médico são levados pela hipocondria. Por incrível que pareça, pesquisas sérias a respeito são raras. Peças, filmes e novelas costumam reforçar esse descaso da ciência, apresentando os hipocondríacos como figuras caricatas, meio ridículas. E são mostrados nas histórias em quadrinhos como um estereótipo: o sujeito que está sempre com um saco de gelo na cabeça e o termômetro na boca.

RETRATO DE UM HIPOCONDRÍACO

Segundo o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* ("Manual Estatístico de Diagnósticos de Doenças Mentais"), considerado a bíblia dos psiquiatras, "o traço característico do hipocondríaco é a forma pouco realista como interpreta os sintomas ou sinais físicos como uma reação anormal, o que o leva a temer ou acreditar em alguma doença séria". Para ele, qualquer dor no peito é o começo de um ataque cardíaco; qualquer dor de cabeça, um tumor cerebral; qualquer dor na pernas, sinal de algum tipo de paralisia. Os *sintomas* são muito reais e a vítima acredita mesmo que está sendo consumida por uma doença grave.

A certeza do autêntico hipocondríaco é tão inabalável que ele duvida de qualquer argumento ou prova em contrário dos melhores especialistas da cidade. Informado de

ILUSTRAÇÃO MICHEL GUIRE VAGA



que não existe nenhum problema físico, o paciente insiste, cada vez com maior veemência, que está com alguma doença... tem de *estar*... e parte para uma maratona de médicos e exames. E resiste bravamente a qualquer diagnóstico negativo. Essas pessoas *precisam* estar doentes. A mania por doença pode chegar a uma exótica polimialgia reumática, mas as queixas mais comuns são: dores abdominais, de cabeça ou nas costas.

Ao longo dos anos, a hipocondria deu origem a uma série de mitos. Ao contrário do que se imagina, as hordas de doentes imaginários não são lideradas nem por velhos e nem por solteironas de meia-idade famintas de amor. Uma pesquisa minuciosa feita pelo psiquiatra F.E. Kenyon, durante dez anos, em um hospital de Londres, revelou que os homens são mais suscetíveis na faixa dos 30 a 39 anos, e as mulheres, entre 40 e 49. A idéia muito comum de que o hipocondríaco é uma pessoa desajustada e solitária também não é verdade: geralmente são pessoas competentes e bem-sucedidas profissionalmente e, na maioria das vezes, casadas. E as mulheres não têm — como se acredita — privilégio à hipocondria: a incidência entre os homens parece ser a mesma.

HIPOCONDRÍACOS: NEM TODOS SÃO IGUAIS

Os especialistas já conseguiram dividir em três grandes categorias esse tipo de doença ainda pouco conhecida:

Hipocondria temporária. Para muitas vítimas, a hipocondria é apenas uma fase passageira. Todos já tivemos nossas crises: aquela verruga que nunca nos chamou a atenção, e de repente parece ameaçadora; uma pontada misteriosa que nos deixa apreensivas, sem dormir; uma febre que custa a passar e nos enche de maus pressentimentos. Muitos surtos de hipocondria surgem depois da notícia de que alguma celebridade está doente. Um caso típico desses surtos temporários é a "doença dos estudantes de Medicina", um mal que costuma atingir os universitários do segundo ou terceiro ano. Os estudantes passam a desenvolver sintomas das doenças que estão estudando.

Como a hipocondria geralmente é uma variante de um distúrbio psicológico mais profundo, desaparece assim que some a causa básica. A pessoa pode ter perdido o pai, por exemplo, e não ter se conformado ainda, ou estar sentindo-se culpada, perdida, desesperada. Isso é capaz de provocar o medo de que também venha a sofrer do mesmo mal que matou o pai. Muitos tumores inexistentes são causados por um simples stress.

Hipocondria crônica. Quando a hipocondria se torna um traço constante da personalidade da vítima, o resultado pode ser desastroso. Lídia é apenas um dos casos. Aos 22 anos, ainda batalha pelo sucesso na carreira que começou aos 16 anos, quando resolveu largar os estudos. Desde então, já fez um pouco de tudo: foi recepcionista de feiras, participou de desfiles, foi modelo fotográfico e chegou até a aparecer em pontas no cinema e na TV. Seus namoros são como comercial: espaçados e curtos. Na vida profissional e amorosa, já deixou escapar boas chances por causa dos eternos problemas de saúde e dos inúmeros tratamentos a que vive se submetendo. Aos 15 anos fez uma operação de apêndice; aos 18, começou a sofrer da coluna; aos 20, foi a vez de operar a vesícula; e entre uma cirurgia e outra teve de falta de ar a palpitações e dores de cabeça. Depois disso tudo, voltou ao médico com novos sintomas — perda de peso, cansaço, sensação de que todos os músculos estavam se deteriorando — e até um diagnóstico: leucemia. Não satisfeita com um check-up minucioso que não descobriu sinal de doença, Lídia procurou outro especialista, depois um terceiro, em uma longa peregrinação atrás de alguém que pudesse atestar que seus sintomas eram de fundo físico e não emocional. Essa combinação de doença real e meras fantasias é comum à maioria dos hipocondríacos, o que os torna ainda mais difíceis de tratar.

Lídia finalmente concordou em procurar um psicólogo que descobriu que, na infância, tinha sido superprotegida. Os pais preocupavam-se para que ela não sofresse o menor arranhão, não se cansasse demais no playground, não comesse nada fora de casa. E o pior é que ficou provado que a mãe tinha um problema sério de saúde: leucemia. A morte da mãe, quando Lídia estava com 20 anos, acabou desencadeando sua hipocondria.

Determinar a causa nem sempre leva à cura. A maioria dos hipocondríacos crônicos, como Lídia, é maníaca por saúde, viciada em remédios e vitaminas, em controlar a pressão, e freqüenta farmácias à caça dos últimos lançamentos. Mas, ao contrário dos outros viciados, os hipocondríacos não admitem sua dependência.

Em alguns extremos, as queixas são tão absurdas quanto os pesadelos de um esquizofrênico.

"Às vezes tenho a impressão de que uma mão gelada agarra meu pescoço", reclama uma mulher. "Pensei que eles queriam me queimar viva", queixa-se outra, falando dos parentes que cuidaram dela com a maior dedicação, durante uma doença.

Hipocondria particular. O terceiro grupo de hipocondríacos é daqueles que não falam de sua doença abertamente, às vezes nem procuram um médico, mas costumam escolher um pequeno grupo ou apenas um membro da família para ouvir as suas reclamações. Fazer um levantamento desses "casos particulares" não é fácil, mas pode ser que a grande maioria dos hipocondríacos se enquadre aí.

AS ORIGENS DA HIPOCONDRIA

Conhecida há mais de 2.000 anos, os gregos acreditavam que a doença atacava as partes laterais do abdômen, os *hipocondríacos*, onde ficam o fígado, o baço e a vesícula biliar. O pesquisador inglês Robert Burton foi talvez o primeiro a descobrir que não se tratava de doença física. "Geralmente, o medo, a tristeza ou alguma perturbação repentina é que desencadeiam a hipocondria", escreveu em 1621. No século XX, Freud e seus seguidores elaboraram várias teorias sobre o papel do inconsciente no processo hipocondríaco, investigando as "energias sexuais frustradas", a "timidez narcisista" e as "tendências infantis regressivas".

Um exame superficial da vida do paciente pode revelar causas mais simples. Afinal, qualquer adolescente sabe

que a doença pode trazer algumas recompensas. As crianças costumam convencer a si mesmas e aos pais que estão com dor de ouvido, de garganta ou de estômago exatamente no dia da prova de matemática; as moças logo descobrem que cólica e tensão pré-menstrual são boas desculpas para evitar qualquer serviço caseiro ou aulas de ginástica.

Pior ainda é quando os pais se tornam agentes involuntários da hipocondria dos filhos. Superproteção pode gerar uma obsessão por saúde *nada* saudável. Pesquisas mostram que muitos hipocondríacos, quase a maioria, cresceram em um clima carregado de dramas médicos. A criança, por exemplo, que perde alguém da família por problemas cardíacos, enfisema ou esclerose múltipla, pode identificar sintomas da doença fatal em qualquer mal-estar. Se tiver algum problema sério de saúde — asma, um rim com mau funcionamento, hepatite —, às vezes não consegue se recuperar psicologicamente, mesmo que um check-up prove que não há mais nenhum problema.

Não devemos culpar o hipocondríaco, mas o mundo a sua volta. Na opinião de muitos médicos, esse tipo de comportamento é estimulado pela automedicação.

Outra investigação das causas da hipocondria feita por clínicos procurou levantar os problemas causados pela doença. Os hipocondríacos costumam ter as percepções mais aguçadas: sentem dor com mais intensidade, os ruídos lhes parecem mais altos do que para as outras pessoas. A doença, na verdade, é uma somatória dos efeitos colaterais. Os hipocondríacos sentem mais tensão física, porque têm menor resistência à dor. Quando esses desconfortos acentuam-se, eles se mostram mais propensos a detectar caroços cancerígenos ou coágulos onde não existe nada. Além de maior sensibilidade à dor, costumam fantasiá-la de forma dramática.

A LIGAÇÃO COM O SEXO

A ligação entre sexualidade e hipocondria não é muito forte, mas sem dúvida a libido exerce algumas influências. O sentimento de culpa devido à masturbação provoca enxaqueca, tontura, cansaço e a pessoa, relutante em admitir a causa real, interpreta esses sintomas, erroneamente, como sinais de problemas sérios.

Da mesma forma, a mente do hipocondríaco alimenta conflitos sexuais comuns, como frigidez, impotência, dores durante a relação sexual. Veja o caso de Laura, 32 anos, católica e divorciada, cujo namorado a convenceu a fazer um aborto. Meses depois ela passou a procurar o médico com freqüência, sempre se queixando de um sintoma diferente: primeiro, dores de garganta; depois, problemas de digestão; depois, espasmos musculares. Finalmente acabou revelando que não mantinham relações há meses porque "doía muito".

Provavelmente foi a consciência de Laura que "congelou" seu desejo, mas na maioria dos casos o bloqueio é causado por simples e antiquado medo. Qual a melhor maneira de um homem evitar sexo com a companheira se teme estar ficando impotente? Lança mão da clássica desculpa na hora da relação: "Meu bem, hoje estou morrendo de dor de cabeça". E a mulher que teme não ter orgasmo, pode sempre alegar: "Não estou me sentindo muito bem hoje". Se esses subterfúgios forem usados durante algum tempo, podem influir psicologicamente. E você vai acabar como um personagem de Woody Allen, que vai para a cama com a mulher só para "testar se sarou da dor nas costas".

TRATANDO A HIPOCONDRIA

Para os casos passageiros, o médico pode fazer muito pouco, a não ser deixar a crise passar ou apressá-la com uma dose extra de atenção. E a *hipocondria monossintomática*, uma manifestação menos grave na qual o paciente concentra-se morbidamente em um único sintoma, reage com drogas, especialmente com um antipsicótico.

O passo mais importante no tratamento da hipocondria, afirmam muitos especialistas em saúde mental, seria uma melhor preparação dos clínicos. Se fossem mais competentes em identificar doenças mentais, poderiam induzir mais pacientes à terapia.

A terapia convencional ou análise às vezes diminui e pode até acabar com a hipocondria. Os clínicos, contudo, limitam-se mais a "administrar" o problema do que resolvê-lo. Uma abordagem que defendem é aceitar a visão distorcida que o paciente tem da sua condição clínica. Melhor não discutir para não perder o paciente, dizem.

O objetivo não é dar ao viciado sua dose de entorpecente, mas afastá-lo do vício o máximo possível. Ganhando a confiança do "doente" o médico passa a ter mais influência sobre ele e fica mais fácil ministrar o tratamento, eliminar certos remédios perigosos e desencorajar operações arriscadas e caras que o hipocondríaco teima em fazer.

Os pacientes não conseguem ajudar a si mesmos, mergulhados que estão na própria fantasia. Cabe aos amigos e parentes prestar uma assistência, convencendo-os a aceitar ajuda de terapeutas e analistas.

Os médicos recomendam que os parentes *limitem* a atenção dada às queixas do hipocondríaco. Quando a família é alertada de que não existe nada de errado com a pessoa, deve evitar dar ouvidos a suas lamentações constantes e não fazer o jogo da vítima, quando esta reclama estar "muito doente". A família não deve deixar-se aprisionar pelas inúmeras chantagens emocionais do hipocondríaco. O ideal seria o paciente receber a assistência de uma equipe, como na experiência realizada no hospital Beth Israel, de Boston (EUA), na década de 60, que funciona como uma "clínica integrada" com um especialista em doenças mentais e um departamento médico. Os médicos recebem treinamento geral, e a hipocondria não corre o risco de ser ignorada. Além disso, o ambiente hospitalar influencia o paciente a aceitar uma mudança de tratamento de suas doenças-fantasmas para uma orientação mais psicológica.

Poucos hipocondríacos convictos acabam curados, mesmo por esse sistema. A doença fictícia torna-se o eixo na qual a personalidade doentia se move. A maioria dos psiquiatras defende um tratamento mais baseado na atenção e no carinho. "Sempre achei que o obscuro problema da hipocondria era o maior desafio no nosso trabalho", escreveu Freud a seu discípulo Sánder Ferenzi. A má notícia é que esse problema obscuro ainda existe; a boa é que já começamos a ver a luz no final do túnel. ★

MULHERES QUE SE SACRIFICAM POR SEUS HOMENS

Se você acha que abrir mão dos seus sonhos é uma linda demonstração de altruísmo, tome cuidado. O sacrifício excessivo costuma trazer o ressentimento, o maior inimigo do amor! — Ana Clara Rodrigues

"Eu abri mão de tudo que considerava precioso no mundo, para ajudar meu marido em sua carreira política", disse Pat Nixon há alguns anos. Na certa, ela não é a única mulher que deliberadamente fez picadinho de seus desejos para servi-los no grande banquete do casamento. Nobre é a história do sacrifício e do altruísmo. E assim, tão bela, contribui para nosso imaginário romântico, encharcando as novelas das 8, recheando os romances cor-de-rosa.

O espírito de sacrifício, tão velho quanto a cristandade, continua lépido, habitando a alma das mocinhas. E, se antigamente eram os reis e os sacerdotes que sacrificavam virgens nos altares, com o correr do tempo exigiu-se das mulheres que se sacrificassem por sua própria conta. Pede-se a elas, constantemente, que renunciem a seus projetos pessoais, adiem seus planos, desistam de suas carreiras, pelo bem do casamento, pela manutenção da relação, pelo amor à família e à comunidade, pela sublime tarefa de ser mãe. Espera-se que encontrem a felicidade, não pela realização de suas aspirações mas apenas pelo cumprimento do dever. Não espanta que tantas mulheres tenham dor de cabeça, dor na coluna, dor de estômago. O sacrifício dói, e qualquer uma sofre se for boazinha o tempo todo.

Não me estou referindo aqui àquele tipo de sacrifício em que a pobre avozinha se joga sob as rodas do ônibus para salvar a netinha ameaçada de atropelamento nem do valoroso soldado do fogo que se atira nas chamas para buscar um velhinho entrevado. Falo dos sacrifícios diários, sem grandiosidade aparente, que a gente faz para garantir a felicidade dos outros. Sacrifícios como o que fez minha amiga Alaíde.

Lembro como foi bonito o casamento dela, com a igreja cheia de amigos e um bando de parentes calorosos e alegres. Bem que Alaíde teria gostado de continuar vivendo ali, onde tinha crescido. Mas o marido dela era veterinário e lá se foram os dois para uma fazenda perdida na zona rural da Bahia.

A princípio ela pareceu integrar-se bem à vida do campo, apesar do isolamento e de um certo desconforto. Acordava de manhã cedo e se entregava de corpo e alma às inúmeras tarefas diárias de uma fazendeira. Os trabalhadores da fazenda gostavam dela, na cidadezinha próxima todos viam com simpatia essa jovem mulher tão dedicada, e o marido estava feliz com a nova vida que tinham escolhido. Mas, à medida que o tempo passava, Alaíde ia ficando nostálgica. Mesmo depois que o primeiro filho nasceu, continuou sentindo cada vez mais falta dos irmãos e dos amigos. Aos poucos passou a dormir mais do que o

necessário, a ter pesadelos, a se desinteressar de sexo. Nada parecia satisfazê-la. O desfecho aconteceu durante uma de suas visitas à família, em São Paulo, quando o marido se apaixonou pela filha de um fazendeiro. E o casamento, já desestruturado, acabou por se desfazer.

Alaíde tinha-se sacrificado demais ao seguir o marido, e no sofrimento tinha-se desfibrado, apagando sua alegria de viver. Não é de surpreender que seu marido tenha acabado por preferir alguém bem mais alegre, cheia ainda de força vital.

"Para dizer a verdade", escreveu Germaine Greer em seu livro *A Mulher Eunuco*, "o altruísmo é um absurdo. As mulheres se sacrificam na proporção direta de sua incapacidade de oferecer algo mais que o sacrifício. Sacrificam aquilo que nunca tiveram: si mesmas." Cito a frase de Germaine com reservas, porque o conceito de sacrifício resvala às vezes para o de concessão, e ninguém pode passar pela vida sem enfrentar concessões importantes. O homem ou a mulher que nunca abriu mão de nada para obter algo que queria é pessoa que vive eternamente só. Entretanto, algumas concessões nada mais são que sacrifícios e devemos examinar todas cuidadosamente para não cair em engano.

Não foi isso que fez Lélia, uma moça que conheci. Ao entrar na casa dos 30 anos, Lélia, música brilhante, apaixonou-se por Frederico, homem bem-sucedido no mercado de capitais. Ela estava começando a pensar em ter filhos, ele já tinha decidido há muito tempo que não teria filho nenhum. Assim mesmo amaram-se e a paixão chegou ao ponto que não faria mais sentido se não se casassem.

Lélia achou que uma vez casados ele cederia. E casou. Aí começou a dar indiretas cada vez mais diretas. Depois, a insistir claramente e a tentar seduzi-lo levando freqüentemente para casa seus dois sobrinhos pequenos. Frederico achava uma gracinha, mas gostava ainda mais quando iam embora. E continuava decidido a não ser pai.

O casamento estava começando a azedar, quando Lélia decidiu que era melhor abrir mão de seu desejo. Tinha a música, que amava; tinha Frederico, que adorava. Isso seria suficiente. Parecia um arranjo razoável. Não foi. Na troca, ela continuava se considerando perdedora, embora inconscientemente, e culpava Frederico por isso. Tensa, irritadiça, brigava por tudo e por nada. Não demorou muito, separaram-se.

Exigir do outro um sacrifício excessivo é feitiço que pode virar contra o feiticeiro. Frederico achou muito bonito que Lélia abrisse mão de ter filhos por amor a ele. Mas, quando os vapores românticos se dissiparam, ela percebeu que tinha dado demais e Frederico transformou-se em vítima da própria vitória.

Os sacrifícios que corroem a identidade e exigem mudanças violentas nos projetos de vida podem ser muito perigosos, e até mesmo ameaçar o equilíbrio mental. Foi o que se deu com Ângela, chefe de atendimento em uma grande agência de publicidade.

Vítor, seu marido, era engenheiro bem-sucedido. Mas um belo dia, depois de algumas crises internas, declarou que não agüentava mais viver na cidade e que tinha decidido abrir um hotel em uma cidadezinha do interior. Ângela levou um susto, mas chegou à conclusão de que o marido tinha direito a procurar a felicidade e ela queria ajudá-lo nessa busca.

O que não podia saber é que, afastada do trabalho para o qual se havia preparado durante tantos anos e que dava um sentido a sua vida, se tornaria infantil e dependente como nunca antes. Na verdade, sentia falta da agitação da cidade, que para ela era sinônimo de vitalidade. Começou a ter enxaquecas, a fumar demais, machucava-se com freqüência. Evidentemente, estava com raiva de Vítor, mas, não querendo voltar-se contra ele, voltava-se contra si própria.

Ângela e Vítor, entretanto, conseguiram salvar seu casamento discutindo o assunto claramente. Ela explicou seu sofrimento e, juntos, elaboraram um arranjo mais favorável para ambos. Ao hotel acrescentaram uma loja, que Ângela passou a abastecer com freqüentes viagens à cidade. Na cidade também passavam as férias e iam levar os filhos para visitarem os avós. Assim, morando no interior como Vítor queria, continuaram mantendo os laços com a cidade, como Ângela precisava.

Mas infelizes são as mulheres que carregam seu sacrifício pela vida toda. Maria Aparecida é um exemplo típico. Estava no primeiro ano da faculdade quando resolveu casar-se com Maurício e largar os estudos. Logo teve um filho, depois outro e o terceiro não estava no programa mas veio. Eis então Cida com três filhos, esposa e mãe, levando um ao judô, a outra ao balé e o terceiro à logopedista, cuidando da sogra entrevada, reformando a casinhola do sítio que herdou do pai. Está sempre correndo, sempre atarefada, sempre cansada, sempre à disposição dos outros, nunca à disposição de si.

Quem a vê poderia pensar que é radiante de generosidade. Nem isso. Engordou de tanto comer bobagens para se gratificar em meio à correria, critica todas as outras mulheres que lhe parecem menos virtuosas que ela própria, tem o olhar opaco, a boca amarga e vive se queixando.

Ela não fez um único, grande, sacrifício. Fez dezenas deles todo dia, pequenos e anônimos, até transformar-se em mártir. E agora não sabe o que fazer com a raiva gerada pelo martírio. Como um veneno, ele contamina sua vida, eliminando qualquer alegria possível.

Para cada Maria Aparecida que se sacrifica no altar da família, há outra que se sente roubada na arena sexual. Como Estela, programadora de sistemas, que ao conhecer Josias teve a certeza de ter tirado a sorte grande. Ele era engenheiro da mesma firma, bonito e bem-posto na vida, mas sobretudo tinha gostos muito semelhantes aos dela. Enfim, era tudo o que sempre havia sonhado.

Logo começaram a namorar, apoiados pela cumplicidade do pessoal do escritório e das respectivas famílias, que viam com gosto o encontro de duas pessoas feitas "uma para a outra". Estela sorria, e as amigas lhe invejavam o namorado. O que as amigas não podiam saber é que, no primeiro encontro sexual, Josias não conseguira a ereção.

A princípio disse para Estela que era coisa passageira, que desaparecia assim que se acostumassem mais um com o outro. Mas com o passar do tempo a situação não dava nenhum sinal de melhora e Estela foi forçada a reconhecer que Josias era impotente. A essa altura, porém, ele havia mudado de conversa. Começou a dizer que sexo não era tudo na vida, que o que conta são os sentimentos mais profundos e que eles poderiam ser muito felizes assim mesmo.

Estela estava apaixonada, não apenas por Josias, mas também pela imagem que eles projetavam como casal ideal. E, apesar de saber que nunca teria com ele uma vida sexual satisfatória, aceitou casar e levar adiante a farsa da felicidade absoluta.

As mulheres que se casam com gays, as que concordam em variantes sexuais — como troca de casais ou sexo a três —, embora sem gostar, estão-se sacrificando sexualmente para não perder os parceiros. Esse tipo de sacrifício não tem nada a ver com altruísmo, é uma espécie de barganha. Evidentemente, nem todas as mulheres estão-se sacrificando quando seu homem pede coisas insólitas. Há mulheres para as quais, em determinados momentos, isso pode ser excitante. Mas para aquelas que, para agradar a seu homem, se consideram obrigadas a romper com todo um código moral firmemente arraigado os resultados podem ser graves.

Hoje, porém, mais do que ontem, as mulheres podem escolher entre sacrificar-se ou buscar um acordo. É o que está acontecendo com um jovem casal amigo meu. Nísia, que é desenhista industrial, tem um convite excelente para se mudar para São Paulo. Mas Edilson, que acabou de montar sua própria empresa de turismo no Rio, não está disposto a abrir mão de tudo para segui-la. Anos atrás, Nísia teria desistido do emprego automaticamente. Hoje ela sabe que deve pensar duas vezes.

Seja qual for a decisão, o casamento terá de enfrentar a raiva de um dos parceiros e a culpa do outro. Mas isso será mais fácil se a solução for procurada de comum acordo, não como uma forma de chantagem, mas como de entendimento. A decisão tomada assim, na base do amor, tende a diminuir os ressentimentos. Às vezes, é claro, o sacrifício pode ser fonte de felicidade. Tomemos o caso de Gabriela, professora, noiva de um engenheiro químico. O casamento estava planejado para dali a três meses quando uma explosão no laboratório onde Pedro trabalhava feriu-lhe o rosto com estilhaços e o cegou. Durante a longa hospitalização, Pedro tentou convencer Gabriela a desistir do casamento. E da mesma forma os pais e amigos tentaram dissuadi-la de se ligar a um homem que seria sempre deficiente.

Gabriela não quis ouvir ninguém. Amava Pedro e fez questão de se casar com ele. Não foi fácil, sobretudo nos primeiros tempos, quando Pedro, ainda na fase de aprendizado, era quase totalmente dependente e sofria crises constantes de depressão e raiva, que descarregava em cima dela. Havia muitas coisas que não podiam fazer. Mas podiam fazer outras. E se amavam.

Embora o sacrifício de Gabriela pareça nobre, ele lhe deu uma vida plena. Quando seu primeiro filho nasceu e quando, pouco depois, Pedro começou a compor, abrindo um rumo novo para ele na música, toda a sensação de sacrifício desapareceu. Eles estavam felizes.

O que complica esse assunto, entretanto, é que o sacrifício de uma mulher feito para um homem num clima de entendimento e comunicação pode ser um ato de amor, enquanto o mesmo sacrifício feito por outra mulher para um homem pode ser dolorosamente repressivo. Algumas mulheres podem trabalhar sem sofrer em empregos de que não gostam para ajudar seus companheiros a construir a vida que haviam planejado. O segredo para se sacrificar sem sofrer seria então examinar honestamente os próprios sentimentos e ver se o sacrifício em questão trará vantagens importantes para ambos, mesmo se a longo prazo. O importante é não violentar seus valores essenciais ou suas exigências vitais.

Lembro-me de uma amiga minha, cujo marido, Manuel, era dono de uma imobiliária. Havia períodos em que ganhava muito bem, outros em que os negócios não iam exatamente de vento em popa. Enquanto isso, Jandira tinha-se envolvido com a comunidade do bairro e aos poucos assumia a liderança. Começou com um programa de venda de alimentos sem agrotóxicos que foi muito bem aceito; depois organizou a defesa cívica de uma pracinha ameaçada pela expansão do clube local; enfim, foi progressivamente demonstrando sua capacidade de organização e seu talento político. Os amigos já cogitavam sua candidatura para um cargo eletivo, e ela estava gostando da idéia, quando se deu conta de que, em casa, a coisa não ia tão bem.

Manuel sofria com o sucesso da mulher. Começou a ser cada vez mais exigente com horários de comida, colarinhos passados. Tentava prender Jandira em casa para que ela não tivesse possibilidade de se expandir fora. E a toda hora a acusava de estar abandonando os *seus* filhos, para cuidar dos filhos e dos problemas dos outros. A verdade é que, diante do brilhantismo de Jandira, ele — que já era inseguro — sentia-se mais inseguro ainda, quase incapaz, e em todo caso inferior a ela.

Jandira refletiu e escolheu refrear seus arroubos políticos em troca da harmonia doméstica. Mas teve tempo para se arrepender secretamente e culpar Manuel pelo prematuro fim de sua carreira. Guardou o ressentimento durante longos anos e às vezes o tratava com desprezo. Até que ele morreu subitamente de um ataque cardíaco e a deixou sem marido e sem carreira política.

O que é fundamental varia de pessoa para pessoa, mas o denominador comum é que existe para todos, em algum lugar, uma linha que não pode ser ultrapassada sem grave risco de perda. Uma sensação de entorpecimento, de cansaço, a irritação constante com pequenas coisas são sinais de que demos demais, ou demais está-nos sendo exigido.

Por outro lado, podemos abrir mão de coisas importantes para nós, dentro de uma opção amorosa, sabendo que o sacrifício enriquecerá aquele que, por amor, tornou-se uma parte de nós mesmos. Assim, de forma indireta, também nos beneficiaremos do nosso sacrifício. ★

AS CONSTITUINTES

O QUE PENSAM E O QUE PRETENDEM FAZER NOSSAS 25 REPRESENTANTES

Vinte e cinco, entre os 559 constituintes, são mulheres. Ainda é um número pequeno. Mas já é um começo: mais do triplo da representação feminina da legislatura passada. E estão dispostas a lutar para mudar as regras do jogo político. Aqui elas contam seus planos a *Tânia Nogueira*, colunista de Política de NOVA.

BENEDITA DA SILVA

Benedita da Silva, 44 anos, primeira mulher negra na Câmara dos Deputados. Foi eleita pelo PT do Rio de Janeiro com 27.460 votos. Favelada, ex-doméstica, formou-se em Serviço Social. Foi vereadora pelo PT (1982-1986). *Conselheira* do Conselho Nacional dos Direitos da Mulher, é casada e tem seis filhos.

"Temos de romper definitivamente com qualquer prática de discriminação ou violência contra determinados segmentos da sociedade. Discriminação e violência presentes nas próprias leis, que ignoram os direitos da mulher, da criança, do negro e de outras raças. A família, formal ou informal, deve ser reconhecida e protegida pelo Estado. Tem de ser garantido o direito da mulher a salários iguais aos do homem. Reconhecidos os direitos das domésticas e das trabalhadoras rurais. Deve desaparecer de nossa legislação a figura do chefe do casal. O aborto tem de sair do Código Penal e ser respeitado como uma liberdade individual da mulher. O estupro deve passar a ser considerado como um crime contra a pessoa e não contra a moral, como é hoje. Deve, até, assim como o racismo, ser classificado como crime inafiançável."

MÁRCIA KUBITSCHEK

Márcia Kubitschek, 43 anos, filha do falecido presidente Juscelino Kubitschek, fundador de Brasília. Foi eleita pelo PMDB do Distrito Federal com 22.746 votos. Jornalista, foi diretora da Fundação Cultural do Rio de Janeiro de 1974 a 1977 e chefe do escritório da Embratur em Nova York em 1985. Já pertenceu ao MDB, PP e PDS. É casada e tem três filhos.

"Em primeiro lugar, temos de fazer uma Constituição duradoura. Chega de trocar de Constituição a toda hora. O novo texto tem de trazer todos os meios legais de preservarmos a democracia e garantir a todos os brasileiros uma vida melhor, mais justa, com uma sociedade mais nivelada."

LÍDICE DA MATA

Lídice da Mata, 30 anos, eleita pela primeira vez para a Câmara com 36.450 votos pelo PC do B da Bahia. Economista, participou de movimentos estudantis e foi vereadora pelo PMDB em Salvador de 1982 a 1986. É casada e tem um filho.

"Precisamos de uma Constituição progressista, que traga uma série de mudanças essenciais. Um dos pontos básicos é conseguirmos a suspensão do pagamento da dívida externa brasileira. Como mulher, pretendo lutar também para que tenhamos cidadania plena, direitos iguais de participação nas áreas social, política e econômica. Para isso precisamos mudar muita coisa. É necessário criar mais creches, garantir a estabilidade de emprego para as gestantes e acabar com a violência contra a mulher."

RAQUEL CAPIBERIBE

Raquel Capiberibe, 47 anos, única mulher eleita em toda a história do Amapá. É do PMDB e teve 4.912 votos. Professora de primeiro e segundo graus, foi diretora do Departamento de Educação Municipal de Macapá e coordenadora do ensino supletivo do Estado. Em 1985, foi eleita vice-prefeita de Macapá pelo PMDB, mas rompeu com o prefeito uma semana após a posse e nunca chegou a exercer de fato o cargo. É casada e tem quatro filhos.

"Um dos pontos básicos que a próxima Constituição deve garantir é uma nova política de saúde, que leve a medicina até as zonas rurais e crie um sistema de saúde preventiva, para evitar que a população fique doente. É lógico que, como o povo já está doente, será necessária também uma medicina curativa. Outro setor que merece atenção é a educação. A educação tem que ser responsabilidade do Estado."

CRISTINA TAVARES

Cristina Tavares, 52 anos, PMDB, eleita deputada federal pela terceira vez consecutiva. Teve 40.624 votos e é a única mulher da bancada de Pernambuco. Jornalista. É solteira e não tem filhos.

"Em alguns problemas, uma Constituição não pode entrar em detalhes. A questão da mulher, por exemplo, não pode ser pormenorizada no texto constitucional. Mas um aspecto deve constar: que toda discriminação contra a mulher seja punida por lei. É preciso também criarem-se bases para mais tarde termos uma legislação trabalhista mais justa, definir com rigor os conceitos de salário-mínimo, seguro-desemprego, jornada de trabalho, e garantir o direito de greve."

RITA CAMATA

Rita Camata, 25 anos, eleita pela primeira vez com 136.061 votos pelo PMDB do Espírito Santo. Jornalista, mulher do ex-governador Gerson Camata, eleito senador. Presidiu a Unidade Comunitária de Integração Social durante os anos de governo do marido. Tem uma filha.

"Hoje, 70% dos impostos arrecadados no país ficam com a União. O governo central está muito distante dos problemas específicos de cada região. Por isso é preciso que se faça uma reforma tributária urgente, distribuindo mais verbas para Estados e municípios, para que se possa enfrentar cada dificuldade regional de modo particular. Acho necessário ainda que se faça uma reforma agrária que não garanta apenas a terra aos trabalhadores rurais, mas também as condições de trabalho."

LÚCIA BRAGA

Lúcia Braga, 52 anos, eleita pela primeira vez com 92.324 votos pelo PFL da Paraíba. Advogada e assistente social, casada com o ex-governador Wilson Braga, foi presidenta da Fundação Social do Trabalho de 1983 a 1986. Tem dois filhos.

"A nova Constituição deve garantir o direito de moradia a todos os brasileiros. Sou a favor também de uma reforma agrária abrangente. Não uma reforma em que apenas as terras improdutivas sejam distribuídas, mas que todos que precisam de terra para trabalhar tenham direito a ela. Vou votar a favor dessa reforma agrária independentemente de qualquer coloração partidária."

MIRIAM PORTELLA

Miriam Portella, 54 anos, na Câmara pela primeira vez, com 26.956 votos, pelo PDS do Piauí. Advogada, mulher do ex-governador Lucídio Portella, funcionária do Tribunal Regional Eleitoral do Piauí de 1965 a 1985. Candidata

derrotada à Prefeitura de Teresina, em 1985. Tem cinco filhos.

"A próxima Constituição deve buscar uma sociedade mais justa, em que o salário-mínimo, por exemplo — que hoje é um salário de fome —, atenda às necessidades mínimas de sobrevivência. Precisa reformular também toda a política fundiária, fazendo uma reforma agrária que distribua todas as terras que atualmente estão improdutivas."

MARIA LÚCIA ARAÚJO

Maria Lúcia Araújo, 51 anos, eleita pelo PMDB do Acre com 6.976 votos. Professora primária e contadora, é viúva do primeiro governador do Estado, José Augusto de Araújo. Foi a deputada federal mais votada do Estado em 1966. Foi cassada em 1969 com base no AI-5. Assumiu a Secretaria do Bem-Estar Social do Acre de 1983 a 1986. Tem dois filhos.

"Em primeiro lugar, pretendo lutar por um maior orçamento para a educação. Hoje, no Nordeste, em cada grupo de 100 crianças só 20 chegam ao final do primeiro grau e cinco, ao final do segundo. Depois, é preciso lutarmos por uma reforma tributária que dê mais força aos municípios e Estados. As verbas recolhidas pelos impostos devem permanecer em suas regiões."

SADIE HAUACHE

Sadie Hauache, 51 anos, eleita pela primeira vez com 16.813 votos pelo PFL do Amazonas. Jornalista e empresária — ex-proprietária da TV Ajuricaba (filiada à Rede Globo). Em 1982, candidatou-se ao Senado pelo PDS, mas não foi eleita. É casada e tem cinco filhos.

"Uma Constituição deve garantir os direitos e as liberdades individuais. Eu, por exemplo, jamais faria um aborto, mas acho que cada mulher tem de ter a liberdade de optar. Acho necessário também que se estabeleça um tratamento diferenciado para cada Estado de acordo com seus problemas."

LÚCIA VÂNIA COSTA

Lúcia Vânia Costa, 42 anos, eleita pela primeira vez com 84.688 votos pelo PMDB de Goiás. Jornalista, casada com Irapuã Costa, ex-governador de Goiás (1975-1979) pela Arena e senador eleito pelo PMDB. Como primeira-dama, foi presidente da Organização das Voluntárias de Goiânia. Tem três filhos.

"Há a necessidade urgente de traçarmos um novo perfil econômico, social e político para o Brasil. É imprescindível uma série de debates que passem pela questão da dívida externa, da reforma agrária, da reforma administrativa e da reforma tributária, para podermos estabelecer a filosofia que governará o país daqui para a frente."

MOEMA SÃO THIAGO

Moema São Thiago, 38 anos, segundo deputado mais votado do Ceará, com 83.341 votos. Eleita pelo PDT. Advogada trabalhista e socióloga. Na década de 60, participou de movimentos estudantis e da resistência armada. De 1968 a 1973 viveu na clandestinidade e, em 1973, exilou-se. Voltou ao Brasil em 1979 após a anistia. É solteira e não tem filhos.

"Além da democracia política, precisamos lutar também por uma democracia socioeconômica: as desigualdades nessas áreas têm de diminuir. E isso só virá com uma reforma total do sistema tributário."

ANA MARIA RATTES

Ana Maria Rattes, 47 anos, eleita pela primeira vez deputada com 54.744 votos pelo PMDB do Rio de Janeiro. Advogada trabalhista, foi secretária municipal de Apoio Comunitário de 1983 a 1985. É casada e tem três filhos.

"A nova Constituição deve privilegiar os indivíduos e não as instituições. A Assembléia Constituinte tem de ter, antes de mais nada, espírito de justiça social. Precisamos garantir os direitos do brasileiro à moradia, terra, saúde, educação, trabalho, direito a ter dignidade como pessoa humana, direito a ser gente."

TUTU QUADROS

Tutu Quadros, 42 anos, eleita pela primeira vez com 34.228 votos pelo PSC de São Paulo, transferiu-se em seguida para o PTB — partido de seu pai, o prefeito de São Paulo Jânio Quadros. Bióloga, doutora em Citologia. Trabalhou como pesquisadora na NASA, nos Estados Unidos, de 1970 a 1974. Foi assessora do PDS em 1985. É casada e tem seis filhos.

"Temos de reformular o sistema eleitoral. O ideal é que se instale o voto distrital. Pretendo também defender um projeto de emancipação dos municípios, fazendo uma reforma tributária. Se começarmos por aí, já começaremos bem."

IRMA PASSONI

Irma Passoni, 43 anos, deputada eleita pelo PT de São Paulo para seu segundo mandato consecutivo com 22.166 votos. Professora secundária, liderou o Movimento Contra a Carestia na região de Santo Amaro (zona sul da cidade de São Paulo) na década de 70. Foi deputada estadual pelo antigo MDB de 1979 a 1981. Ligada às Comunidades Eclesiais de Base. É casada e tem dois filhos.

"No próximo texto constitucional deve estar garantida a educação pública e gratuita para todos os brasileiros dos seis meses de idade ao final do segundo grau. Precisa também haver um capítulo que trate especificamente da questão urbana — da organização dos municípios, dos impostos —, fazendo uma reforma total."

ELISABETH AZIZE

Elisabeth Azize, 43 anos, única parlamentar do PSB na Câmara. Eleita pelo Amazonas com 17.935 votos. Foi juíza e procuradora jurídica de Manaus, vereadora (1971-1976) e deputada estadual (1982-1986) pelo PMDB. Em 1985, presidente da Assembléia Legislativa do Estado. Solteira. Não tem filhos.

"Acho importante que se crie um Ministério da Condição Feminina porque os problemas da mulher não podem ficar restritos aos tímidos trabalhos do Conselho Nacional dos Direitos da Mulher."

FOTO FLAVIO RODRIGUES

SANDRA CAVALCANTI

Sandra Cavalcanti, 61 anos, eleita pela primeira vez para a Câmara dos Deputados com 137.595 votos pelo PFL do Rio de Janeiro. Professora de Português e Literatura Brasileira, jornalista, foi vereadora no antigo Distrito Federal pela UDN de 1954 a 1958. Quando foi criado o Estado da Guanabara, em 1960, elegeu-se deputada estadual e participou da elaboração da Constituição desse Estado. Secretária estadual de Serviços Sociais de 1962 a 1964, também na Guanabara, e primeiro presidente do BNH de 1964 a 1965. É solteira e não tem filhos.

"Precisamos criar canais mais fáceis para que todo cidadão tenha acesso às leis e possa fiscalizar e reclamar seus direitos. Nossas leis até que são boas, o problema é que não são cumpridas. A questão do deficiente, que sempre foi ignorada por todas as constituições brasileiras, tem de ser levada seriamente em conta. Precisamos ajustar nosso sistema de educação ao mercado de trabalho, libertá-lo da camisa-de-força nacional e adequá-lo às realidades regionais. Outra coisa pela qual pretendo lutar é para que a próxima Constituição tenha um capítulo todo dedicado à preservação do meio ambiente e à recuperação do solo."

ROSE DE FREITAS

Rose de Freitas, 37 anos, eleita deputada federal pela primeira vez com 36.132 votos pelo PMDB do Espírito Santo. Agrimensora e radialista, foi deputada estadual pelo PMDB de 1982 a 1986. É casada e tem dois filhos.

"O primeiro passo é clarearmos o texto constitucional em relação aos direitos do cidadão. Na atual Constituição, temos um princípio que diz: ninguém será discriminado, independente de sexo, raça, religião etc. Sabemos que isso nunca foi cumprido. É preciso, por exemplo, que os direitos e deveres da mulher, assim como os de todos os brasileiros, apareçam de forma clara. A próxima Constituição deve, antes de tudo, consagrar a soberania do povo brasileiro, garantir que os desejos da Nação sejam atendidos. Tenho, até, uma proposta de abrir a tribuna da Constituinte uma vez por semana para que todos possam falar."

RAQUEL CÂNDIDO

Raquel Cândido, 35 anos, eleita pela primeira vez deputada federal com 18.780 votos pelo PFL de Rondônia. Técnica de saúde e professora de saúde básica sanitária. Foi vereadora em Porto Velho pelo PMDB de 1982 a 1986. Tem quatro filhos.

"O atual Código de Mineração é arcaico, casuístico e antigo: uma fábrica de alvarás, que entrega nosso subsolo e nossas riquezas minerais de forma ingênua ao capital estrangeiro. Pretendo que este código seja revisto com ousadia e coragem, de maneira a preservar nossas matérias-primas. Afinal, o minério é nosso!"

ABIGAIL FEITOSA

Abigail Feitosa, 53 anos, eleita deputada federal pela primeira vez com 34.821 votos pelo PMDB da Bahia. Ginecologista, líder feminista ligada ao PCB, foi deputada estadual pelo PMDB de 1982 a 1986. É casada e tem um filho.

"A mulher tem uma visão de mundo na qual a justiça social tem um importante papel. Precisamos aproveitar isso para realizar todas as reformas de que este país está necessitando. A meu ver, uma das primeiras coisas que temos de mudar é o modo como é feita a remessa de lucros para o exterior. É preciso que paremos de mandar para fora todos os recursos de que dispomos. Pretendo lutar para que seja implantado o socialismo no Brasil."

MARIA ABADIA

Maria de Lourdes Abadia, 41 anos, eleita pela primeira vez com 46.016 votos pelo PMDB do Distrito Federal, foi administradora regional de Ceilândia (a maior cidade-satélite de Brasília) de 1971 a 1985 e diretora-executiva da Fundação de Serviço Social por seis meses. É desquitada e não tem filhos.

"Os problemas sociais tradicionalmente têm ficado atrás dos problemas econômicos. É preciso que, de uma vez por todas, se defina uma política social para este país. Agrupar as entidades que executam projetos e programas sociais em um órgão, revendo a legislação dos aposentados, a política do menor, do idoso, dos excepcionais e dos deficientes."

RITA FURTADO

Rita Furtado, 40 anos, reeleita com 32.223 votos pelo PFL de Rondônia. Radialista e empresária na área das comunicações. Foi deputada federal pelo PDS de 1982 a 1986. É casada e tem duas filhas.

"Precisamos privatizar a economia e reduzir a interferência do Estado no processo econômico. Outro ponto muito importante é a descentralização do poder. Hoje os municípios estão em uma dependência inadmissível do poder central. Tem de haver uma reforma tributária que fortaleça os municípios."

MARLUCE MOREIRA

Marluce Moreira Pinto, 43 anos, eleita pela primeira vez com 2.453 votos pelo PDS de Roraima. Única mulher empresária no ramo de distribuição de asfalto no Brasil. Mulher do ex-governador e deputado federal eleito pelo PDS Otamar Pinto. Nunca exerceu cargo público. Foi voluntária da Secretaria de Promoção Social de 1979 a 1983. Tem uma filha.

"Em primeiro lugar, sou a favor do fim do decreto-lei porque, até hoje, tudo que foi criado dessa maneira não deu certo. Precisamos que o governo reduza seus gastos e realize urgentemente a tão falada reforma administrativa. E, então, parar de cobrar impostos exorbitantes. Uma reforma tributária que busque incentivar a produção, cobrando impostos mais baixos para permitir que os empresários paguem salários mais altos sem que tenham de subir os preços. Outra questão pela qual pretendo lutar: as viúvas de colonos e de garimpeiros, que na maioria não são trabalhadores registrados, devem receber pensão do Estado."

EUNICE MICHILES

Eunice Michiles, 57 anos, eleita deputada federal pela primeira vez com 24.003 votos pelo PFL do Amazonas. Professora primária, foi deputada estadual pela extinta Arena de 1975 a 1979. Nas eleições de 1978, foi eleita primeira suplente do senador João Bosco Ramos de Lima, pela Arena, e, com a morte deste, em 1979, tornou-se a primeira senadora brasileira. É divorciada e tem quatro filhos.

"Durante minha campanha distribuí 50.000 formulários para descobrir o que os amazonenses estão querendo da Constituinte. Baseada nisso, pretendo lutar, entre outras coisas, por uma aposentadoria regionalizada que leve em conta a expectativa de vida de cada Estado, que varia muito. Quero também que se estabeleça uma política ecológica séria, em que os Estados decidam o que é melhor para eles. O Amazonas, por exemplo, precisa ser preservado, mas tem necessidade igualmente de desenvolvimento. É muito bonito dizer a Amazônia é nossa vivendo no Sul. Espero conseguir aposentadoria para a mulher agricultora, pois a mulher do agricultor é também agricultora."

WILMA MAIA

Wilma Maia, 41 anos, eleita pela primeira vez com 143.583 votos pelo PDS do Rio Grande do Norte. Socióloga e bacharel licenciada em Letras. Foi secretária estadual do Trabalho e Bem-Estar Social de 1983 a 1985. É casada com o ex-governador e senador eleito Lavoisier Maia e tem quatro filhos.

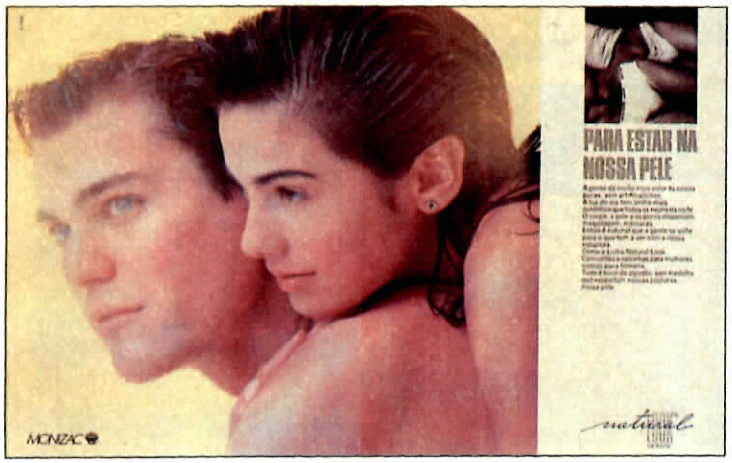
"Em primeiro lugar, é necessário que conste da próxima Constituição que a educação deve ser pública e gratuita desde a pré-escola. No texto tem de estar especificado também que as regiões menos desenvolvidas devem ter um tratamento diferenciado. E é preciso dar apoio ao homem do campo por meio de uma nova política agrícola e uma reforma agrária, que possibilite que o homem do campo fique na sua região, pois até a violência urbana está relacionada com a migração do homem do campo para os grandes centros. Hoje, 70% da população estão nas cidades." ★

FOTOS LUIS EDUARDO TOSTES/LUMEN

nova de ouro

A redação escolhe os melhores anuncios publicados em NOVA

A publicidade faz parte da vida de uma revista. Nós vivemos juntos, face a face, página a página. Então, por que não falar dela, dizer o que mais nos agrada e o que nos provoca maior impacto? **No mês passado, nós gostamos mais** do anúncio das lingeries Monizac, coleção natural, porque tem esse gostoso ar de intimidade que todas as mulheres gostam!



QUEM FEZ O QUÊ?

Sentados *(da esquerda para a direita)*: Gina Vinson, Atendimento; Ana Maria Cabalero, supervisora de Mídia; Stefano Ferreti, diretor de Arte; Onara Baldissarini, art-buyer; e Antônio Neto, redator. Em pé *(da esquerda para a direita)*: Fábio Cardoso, produtor gráfico; Hayo Cohen, diretor de Marketing; e Cláudio Venâncio, diretor de Mídia

AGÊNCIA: FISCHER, JUSTUS, YOUNG AND RUBICAM COMUNICAÇÕES S.A.
ANUNCIANTE: MONIZAC INDÚSTRIA E COMÉRCIO LTDA.

'Sucesso e trabalho em equipe: uma coisa está intimamente ligada a outra.''

ao Assinante

NOVA

Você tem alguma dúvida sobre sua assinatura?

Utilize estes telefones:

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO ASSINANTE

SÃO PAULO
Das 8:00 às 18:00 (ininterrupto)
Fone: (011) 823-9222
RIO DE JANEIRO
Das 8:30 às 12:00 e das 13:00 às 17:30
Fone: (021) 295-5544
RECIFE
Das 8:30 às 12:30 e das 14:00 às 18:00
Fone: (081) 224-0655
SALVADOR
Das 8:00 às 12:00 e das 14:00 às 18:00
Fone: (071) 247-1022
BELO HORIZONTE
Das 8:30 às 12:00 e das 13:30 às 18:00
Fone: (031) 226-3735
PORTO ALEGRE
Das 8:30 às 12:00 e das14:00 às 18:30
Fone: (0512) 33-9034
CURITIBA
Das 8:30 às 12:00 e das 14:00 às 18:30
Fone: (041) 263-3013
BRASÍLIA
Das 8:30 às 12:00 e das 13:30 às 18:00
Fone: (061) 226-6963
FLORIANÓPOLIS
Das 8:00 às 12:00 e das 14:00 às 18:00
Fone: (0482) 44-7980
GOIÂNIA
Das 9:00 às 11:00 e das 14:00 às 17:00
Fone: (062) 261-3311

Você mudou de endereço?
Envie este cupom, comunicando seu novo domicílio, para ASSINATURAS NOVA, Caixa Postal 11.830, CEP 01139, São Paulo, SP.

COLE AQUI SUA ETIQUETA DE ENDEREÇAMENTO ANTERIOR.

Atenção: Os exemplares começarão a chegar em seu novo endereço dentro de 6 a 8 semanas após recebermos o seu pedido.

NOVA 162

Não preencha este espaço. Entrega | Roteiro

Novo endereço

Bairro CEP

Cidade Estado

COLEÇÕES APAIXONANTES

Você guarda mil objetos e depois não sabe o que fazer com eles? Descubra aqui maneiras novas de exibir essas preciosidades, esses tesouros...

• *Nada de esconder a prataria. O brilho dessas peças dá um ar de sofisticação a sua sala. Deixe-as sobre um console, um armário ou uma estante aberta.* • *Espalhe sobre a escrivaninha canetas antigas, tinteiros, cartas abertas de seus amigos... Com criatividade e arte, escrever um bilhete de amor ou até pagar contas pode transformar-se em um grande prazer!* • *De quem é o jardim zoológico? Seu! Acomode seus bichinhos de estimação, todos juntos, em um sofá... e seu namorado e seus amigos vão ficar tentados a aumentar a coleção.*

● *Caixas de madrepérola, facas ou colheres com detalhes em marfim, colares de pérolas antigos... preciosidades que você deixa esquecidas nas gavetas — é lindo exibi-las sobre uma mesinha na sala.*

● *Cestas — velhas e novas, grandes e pequenas — estarão sempre à mão se você arrumá-las nas prateleiras de um armário antigo.*

● *Corações, porta-jóias, porta-retratos... Sua coleção de porcelanas ficará muito mais bonita em um lugar criado especialmente para ela. Além de você guardar com charme seus anéis, brincos, pulseiras...*

• *Lenços: quanto mais, melhor. Coloque-os dentro de copos (pode ser de vinho, champanhe, água — não precisam nem devem ser todos iguais). E tenha uma pequena prateleira só para eles.*

• *Transforme um canto da casa em uma estante viva. Pegue seus jarros, vasinhos ou até garrafas de vinho e enfeite-os com muitas flores e plantas. Não se esqueça de que os vasos devem ficar em um lugar ensolarado.*

Reportagem Pat Sadowsky
Fotos Denes Petoe/Bradley Olman

o certo e o errado

SEGUNDO A NOVA MORAL DOS ANOS 80

Favorecer um amigo na hora da promoção, aumentar as despesas de viagem... Será que isso continua sendo incorreto? Veja como navegar na tumultuada moral da nossa era, e saber o que é certo, errado ou apenas *justo*.

— Suzana Junqueira

Você gosta muito de seu namorado. Mas tem planos de vida e de trabalho que absolutamente não incluem o casamento. De repente descobre que está grávida e que preferiria fazer um aborto. Sabe, porém, que, se contar para o co-autor do fato, ele vai querer casar. Você conta ou resolve a seu modo, sem dizer nada a ele?

Você está disputando uma promoção com um colega do qual sabe que já teve envolvimento com drogas. Seu chefe, superconservador, evidentemente desconhece o fato. Você se cala ou dá um jeito para que isso chegue aos ouvidos de seus superiores?

Ética é a moralidade do cotidiano. Em minha vida pessoal, as escolhas éticas costumam envolver amor, trabalho, amizade ou dinheiro (quando não tudo isso ao mesmo tempo). Só às vezes, porém, eu me defronto com uma decisão claramente definida entre o bem e o mal. Em geral, tenho de escolher o menor entre dois males ou a melhor entre duas vantagens.

Ou também tenho de decidir entre os meus padrões e os dos outros... entre ser justa ou delicada. E percebo que os grandes princípios morais são apenas uma parte de tudo aquilo que está envolvido na resolução da maioria dos problemas éticos.

Vejamos, por exemplo, as pequenas falcatruas nas despesas de viagem. Existe em relação a isso uma regra moral clara: não roubar. Também acho que não é direito.

ILUSTRAÇÕES BARBARA SAVIELLI

Mas o que fazer quando um colega, ou até mesmo alguém ligeiramente superior, diz que a gente está bobeando e que, apresentando contas muitas baixas (ou seja, apenas honestas), está prejudicando todos os companheiros que costumam apresentar contas bem mais altas e, por isso, correm o risco de ser desmascarados?

Prejudicar os colegas também não é bom e fica difícil achar que ele todos estão errados e só nós estamos certas. Tentei convencer-me de que afinal não era tão grave, já que a empresa ganhava um dinheirão à custa de meu trabalho parcamente remunerado. Não deu para me convencer, falei com outra colega. Ela também, como eu, sentia-se mal aumentando as despesas. Então cheguei à conclusão de que: a) eu não estava "bobeando" por ser honesta; b) não precisava exagerar na honestidade, fazendo economia para o patrão. A partir daí aumentei minhas despesas, não inventando gastos, mas sentando para almoçar em um restaurante em vez de comer um sanduíche.

Está bem decidir pelo mais justo, mas o que é mais justo quando nossa decisão pode ferir gravemente um amigo?

Quando Os Princípios e Os Amigos Se Chocam

Almerinda, uma enfermeira de 30 anos, teve de enfrentar uma decisão que não era exatamente de certo e errado, mas de menos ruim, e que de qualquer maneira magoaria alguém. Isso aconteceu algumas semanas antes do casamento de sua melhor amiga, Érica, quando o noivo desta telefonou para Almerinda dizendo ter coisas importantes para lhe dizer e perguntando se podia passar na casa dela.

Almerinda, que ia ser a madrinha do casamento, não viu nada demais no pedido. Recebeu-o com simpatia e ofereceu-lhe uma bebida. E eis que o rapaz começou a se engraçar, sugerindo que fossem para a cama. "Tentei disfarçar, levar a coisa na brincadeira, desconversar", diz ela. "Mas ele não estava brincando e tentou me agarrar no sofá." Quando Almerinda se rebelou e disse que tinha escolhido a mulher errada, ele se irritou ainda mais e rebateu: ela havia dado a entender que era isso o que queria, ao recebê-lo em casa e ao oferecer-lhe bebida.

Expulso o sujeito, Almerinda defrontou-se com o dilema: devia ou não contar para Érica?

"Ele era um cafajeste, pensei, e falando pouparia muita infelicidade futura a minha amiga. Ao mesmo tempo, pensei que ela poderia não acreditar em mim. Na certa diria que eu o havia provocado. E, mesmo que ela acreditasse, eu lhe estaria causando enorme dor. Não sabia o que decidir e ficava revirando a coisa na cabeça. Não se tratava de certo ou errado. E eu tinha certeza de que, se ficasse calada, seria melhor para minha amizade com Érica."

Afinal, Almerinda contou tudo para a amiga, que rompeu o noivado, mas ficou furiosa com ela também e acabou com a amizade.

Só muitos meses depois Érica quis encontrar-se com Almerinda. Chorou, disse que antes já suspeitara de que Ronaldo — o ex-noivo — a traía e que desde o princípio a relação deles era muito tumultuada, cheia de cenas de ciúme. Mas ele sempre repetia que eram invenções dela, fruto de sua insegurança, e ela acabava acreditando. "Minha revelação tinha sido a prova concreta", conta Almerinda, "mas ela se afastou de mim porque eu a obrigava a enfrentar aquilo que, no fundo, não queria ver."

A relação das duas voltou às boas. Entretanto há decisões que levarão à ruptura, seja como for.

Judite, uma professora de História, baiana, de 25 anos, passou por isso ao engravidar do homem que namorava há dois anos. "Depois de muito batalhar, eu tinha conseguido uma bolsa para fazer meu mestrado no Rio de Janeiro. Ele planejava ir se encontrar comigo dali a um ano. Um filho era a última coisa que eu queria naquele momento."

Judite sabia que, se contasse ao namorado, ele iria querer casar-se. Uma recusa dela soaria como rejeição grave e acabaria com a relação. Por outro lado, se aceitasse ter a criança e abrir mão do mestrado, sua renúncia a faria tão infeliz que, a longo prazo, também acabaria com a relação.

"Pensei em não contar", diz Judite, "mas achei que não era honesto. E sabia que, se fizesse o aborto sem dizer nada a ele, minha culpa silenciosa estragaria a relação do mesmo jeito. Eu estava num mato sem cachorro e só tinha hesitações."

Por fim, vencendo as hesitações, contou ao namorado e tudo aconteceu como havia previsto. Ele quis mesmo que

Até Que Ponto Mentir Para Ajudar Alguém É Prova de Lealdade?

ela se casasse e renunciasse à carreira. Judite não aceitou, ele achou que então ela não o amava suficientemente e acabou o namoro. "Acho que eu tinha o direito de decidir assim", diz Judite. "Fosse qual fosse minha decisão, eu teria de carregar alguma culpa. Mas afinal não seria nunca um bom casamento, porque pessoas que discordam em coisa tão fundamental não dão para ficar juntas."

Conflitos de Lealdade: O Que Você Deve a Quem?

Catarina, compradora de uma grande cadeia de lojas de departamentos, viu-se entre a cruz e a caldeirinha quando uma de suas melhores amigas soube que havia uma vaga de compradora na loja e pediu a Catarina para indicá-la. O que fazer?

"O problema é que Vera, minha amiga, é ótima para executar ordens, mas é muito pouco criativa e não sabe mandar. Eu poderia conseguir o emprego para ela porque meu chefe confia muito em mim, mas aí estaria traindo a confiança dele. Por outro lado, não gostaria de dizer não a minha amiga."

Os dilemas causados por conflito entre duas lealdades não podem ser resolvidos na base da justiça, como os outros, porque também é justo preocupar-nos com aqueles que amamos, e tentar ajudá-los. Catarina livrou-se da encruzilhada ficando a meio caminho: fez uma recomendação morna para o chefe — que não o levasse a se entusiasmar muito por Vera — e disse a ela que a tinha recomendado. Vera não conseguiu o emprego, mas ficou extremamente agradecida a Catarina.

"Acabei me sentindo mal com essa história. Primeiro, porque não fui leal com meu chefe. Ele esperava minha recomendação honesta e eu não a dei. Segundo, porque na verdade não ajudei Vera em nada e ainda passei por bacana. A situação me deixou constrangida."

Talvez a solução mais ética fosse dizer a Vera que ela não servia para o emprego. Mas isso certamente causaria um desgaste na amizade das duas, e a verdade é que, atuando como fez, Catarina não estava querendo poupar os sentimentos de Vera, mas poupar a si mesma do ressentimento da amiga.

Mesmo na área puramente pessoal, os conflitos de lealdade podem gerar boa dose de ansiedade. Uma mulher que conheço, por exemplo, teve de mentir para o marido da melhor amiga, homem por quem tinha grande amizade e admiração.

É a própria Margarida quem conta: "Começou com ela telefonando para avisar que, caso o marido perguntasse, eu deveria dizer que tínhamos passado a tarde juntas fazendo compras. Já não gostei, porque sou amiga dele também. Mas fiz, por dever de amizade. Aí, na semana seguinte, lá veio ela de novo me pedindo para mentir. E, quando tentei argumentar, disse que eu estava sendo mesquinha e moralista".

O problema de Margarida não era moralismo em relação às relações extraconjugais da amiga; ela simplesmente não queria participar. "Acho que a coisa teria sido diferente se eu não gostasse do marido dela. Mas sou amiga dos dois. E quando, afinal, ela me pediu para lhe emprestar meu apartamento, respondi que de jeito nenhum e ali terminava qualquer participação minha naquela história. Ficou furiosa e até hoje estamos estremecidas. Mas acho que ela não devia ter pedido isso, logo para mim."

Este tipo de dilema envolve um questionamento sobre os limites da lealdade. Margarida chegou a mentir para ajudar a amiga, mas não estava disposta a fazê-lo indefinidamente. Em um mundo ideal, poderíamos dizer não logo de saída, diante de um pedido antiético. Mas, na realidade, costumamos ir até certo ponto entre os padrões teóricos e a lealdade para com aqueles que amamos.

Até Onde Você Está Disposta a Ir Para Conseguir O Que Quer?

Até onde — foi a pergunta básica para Joice. Depois de anos na mesma empresa sem avançar um passo, eis que a possibilidade de uma promoção despontou no horizonte. Havia, porém, um outro candidato, um rapaz competente e trabalhador, mas que Joice sabia por vias transversas já ter tido problemas com drogas.

"Eu tinha certeza de que nosso chefe não sabia desse detalhe. O homem é caretérrimo, jamais daria a promoção para o rapaz. Confesso que fiquei tentada, bastava deixar 'escapar' alguns detalhes com os mexeriqueiros do escritório e eles se encarregariam de fazer o resto. Logo, o chefe saberia. Era horrível, mas, afinal, eu não estaria inventando nada."

Depois de alguma luta interior, Joice decidiu partir para a conquista da promoção sem usar golpes baixos. "Não consegui me convencer de que nessas lutas vale tudo", diz ela. "Mas o simples fato de ter pensado nisso me fez perceber como é fácil perder os escrúpulos quando a ambição está em jogo."

Esse tipo de conflito entre os valores internos e a necessidade de vencer vem se tornando mais evidente para as mulheres à medida que entram com força crescente no mercado de trabalho. Muitas se queixam de não serem tão combativas quanto os homens e de não saberem ainda combinar firmeza com valores éticos. E a maioria acha que os assuntos mais complicados são aqueles em que se misturam trabalho, amizade, sexo ou amor. É correto, por exemplo, usar um amigo ou um namorado para subir na carreira?

Carolina, produtora de TV, 32 anos, diz que ganhou o emprego porque o chefe, que tinha sido seu amante e com quem se dava muito bem, passou-a na frente de outras candidatas com mais experiência.

"Sei que, em parte, ele me deu o emprego porque esperava reatar", diz Carolina com franqueza. "Eu me dei conta disso e não tinha a mínima intenção de voltar. Mas sabia que podia realizar um bom trabalho, e um emprego daquele não cai do céu todos os dias. Aí aceitei. Por que não? Afinal, os homens vivem contratando ex-colegas de colégio, ou companheiros de clube, só porque são amigos."

Carolina deu-se muito bem no emprego. O ex-amante já mudou de seção e o novo chefe está encantado com seu trabalho. "Acho antiético usar uma relação pessoal para conseguir coisas que a gente não merece", diz ela,

"mas o fato de não ter experiência não significava que eu não fosse capaz. No meu caso, teria sido antiético se o chefe exigisse que eu reatasse como condição para me dar o emprego, ou então que eu tivesse ido para a cama com ele logo após conseguir o lugar."

Quando Ser Boa É Esperteza

Sejam quais forem seus padrões éticos, há muitas recompensas invisíveis para quem conserva os escrúpulos mesmo nos momentos difíceis. A mais imediata é um aumento de auto-estima toda vez que agimos certo quando teria sido aparentemente mais conveniente agir errado. Desta forma, e do ponto de vista do interesse pessoal, agir corretamente acaba sendo, sem dúvida, a solução mais inteligente.

Muitas vezes escolhemos o errado apenas por achar que não somos suficientemente capazes para o certo ou que não o merecemos. Assim, também, as pessoas que freqüentemente burlam seus princípios para atender pedidos de amigos são inseguras, têm medo de dizer não.

O que fazer diante de uma encruzilhada da qual você não sabe como se sair eticamente?

A primeira medida, segundo os terapeutas, é parar de se punir pelos erros do passado e concentrar suas forças em maneiras práticas para mudar seu atual modelo de comportamento. Mulheres marcadas pela culpa e pela vergonha podem descobrir as emoções escondidas que as levam a agir de modo inescrupuloso.

Helena, desenhista de uma indústria têxtil, começou de repente a fazer serviços *free-lancer* para o concorrente de seu patrão. "Vivia com medo de que meu chefe descobrisse", diz ela. "Ele me teria despedido no ato, mesmo porque eu sabia de detalhes confidenciais que, se divulgados, poderiam prejudicar muito minha empresa."

Decidida a mudar, Helena analisou, com cuidado, seus sentimentos. E acabou chegando à conclusão de que estava agindo assim desde que um desenhista, mais novo que ela na empresa, fora promovido e passara a ganhar mais que ela.

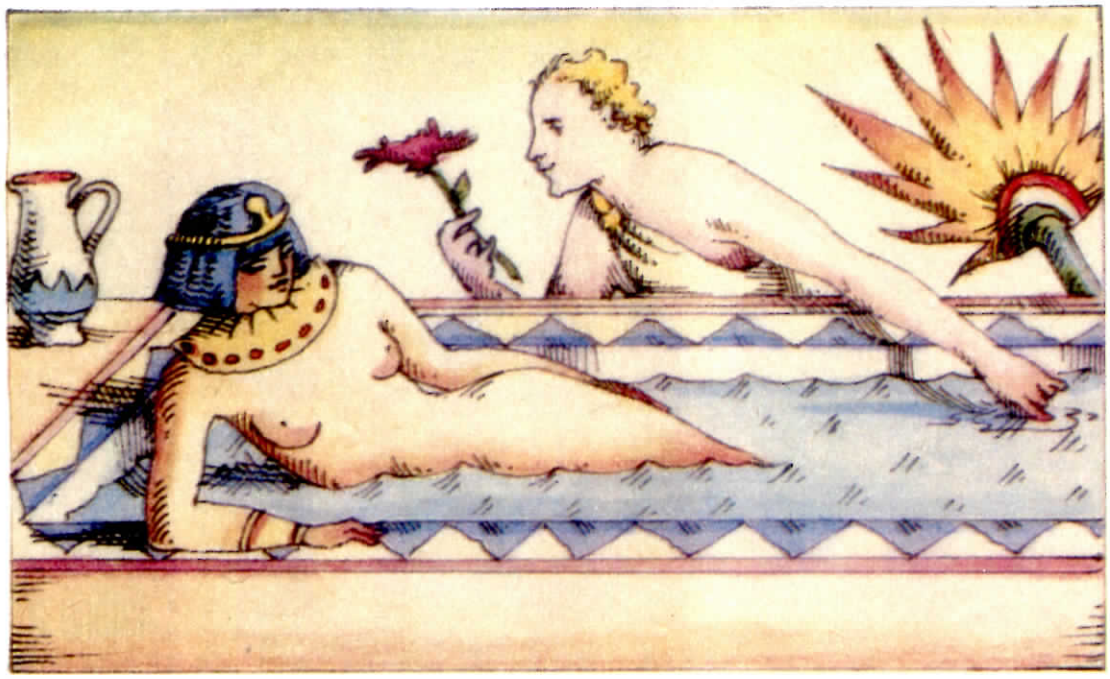
"Eu estava furiosa, mas não tinha coragem de pedir um aumento. Em vez de me defender às claras, reclamando meus direitos, saí por uma tangente. Temia que me dissessem ter o outro mais valor e que eu não era tão boa assim. Aí me afirmei com os concorrentes, aumentei minha renda e ainda me senti um bocado poderosa. Ainda bem, porém, que percebi isso tudo a tempo, antes de ser demitida. Quando me dei conta de minha real capacidade, pude levantar a voz e pedir o tal aumento. E não é que eles me concederam sem estrilar? No fundo, eu merecia mesmo."

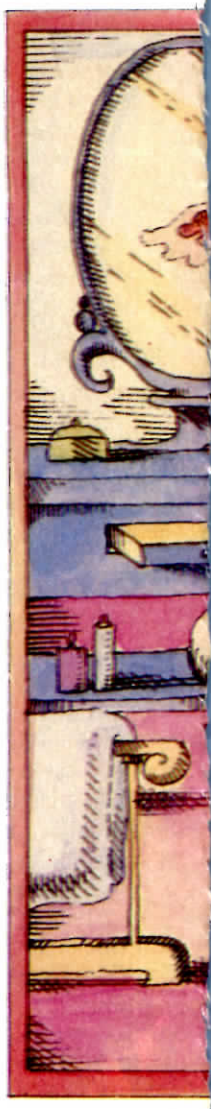
A verdade é que, além do comportamento antiético que freqüentemente se nos apresenta como solução, há sempre outros modos de resolver uma situação. E, analisados com sensatez, acabam revelando-se mais proveitosos, senão na hora, seguramente a longo ou médio prazos. Afinal, de que vale tirar vantagem imediata se, de alguma forma, teremos de pagá-la — às vezes com juros *muito* altos — mais tarde? ★

Você Contaria a Uma Amiga Que o Queridinho Dela É Um Cafajeste?

O Banho do Amor

Uma banheira é o lugar perfeito para dois amantes: íntima, sensual e gostosamente quente. Beijos foram trocados em banheiras enfumaçadas durante séculos. Na Roma antiga, Nero e suas concubinas acabaram com a moral dos banhos coletivos. Na Idade Média, os amantes banhavam-se cercados por menestréis enquanto criados serviam iguarias e vinhos. No Renascimento, foram desenhadas banheiras especialmente para duas pessoas, com cortinas ricamente bordadas para proteger seus ocupantes de observadores indiscretos. Bandejas estrategicamente colocadas serviam como apoio para um joguinho de cartas ou para jantar. Casanova adorava banhar-se em boa companhia. Descreve assim uma de suas agradáveis experiências em uma casa de banho de Londres: "Faz-se uma magnífica orgia por apenas 6 guinéus. Poderia pagar só 10 francos, mas não é meu estilo economizar nos prazeres". — Catherine Kanner





ILUSTRAÇÕES CATHERINE KANNER

O Banho Persa

Imagine você e seu amado, sozinhos, em um daqueles deslumbrantes jardins persas, banhando-se nesta água deliciosamente perfumada:

1 xícara de pétalas de rosas
1/2 xícara de folhas de rosas
1 colher (de chá) de canela
1/2 colher (de chá) de cravo
1 colher (de chá) de noz-moscada
1 1/2 xícara de água

Coloque todos os ingredientes em água fervente por 30 minutos, coe e despeje em uma banheira de água quente. Tenha bem à mão algum óleo perfumado para uma suave massagem, enquanto tomam banho.

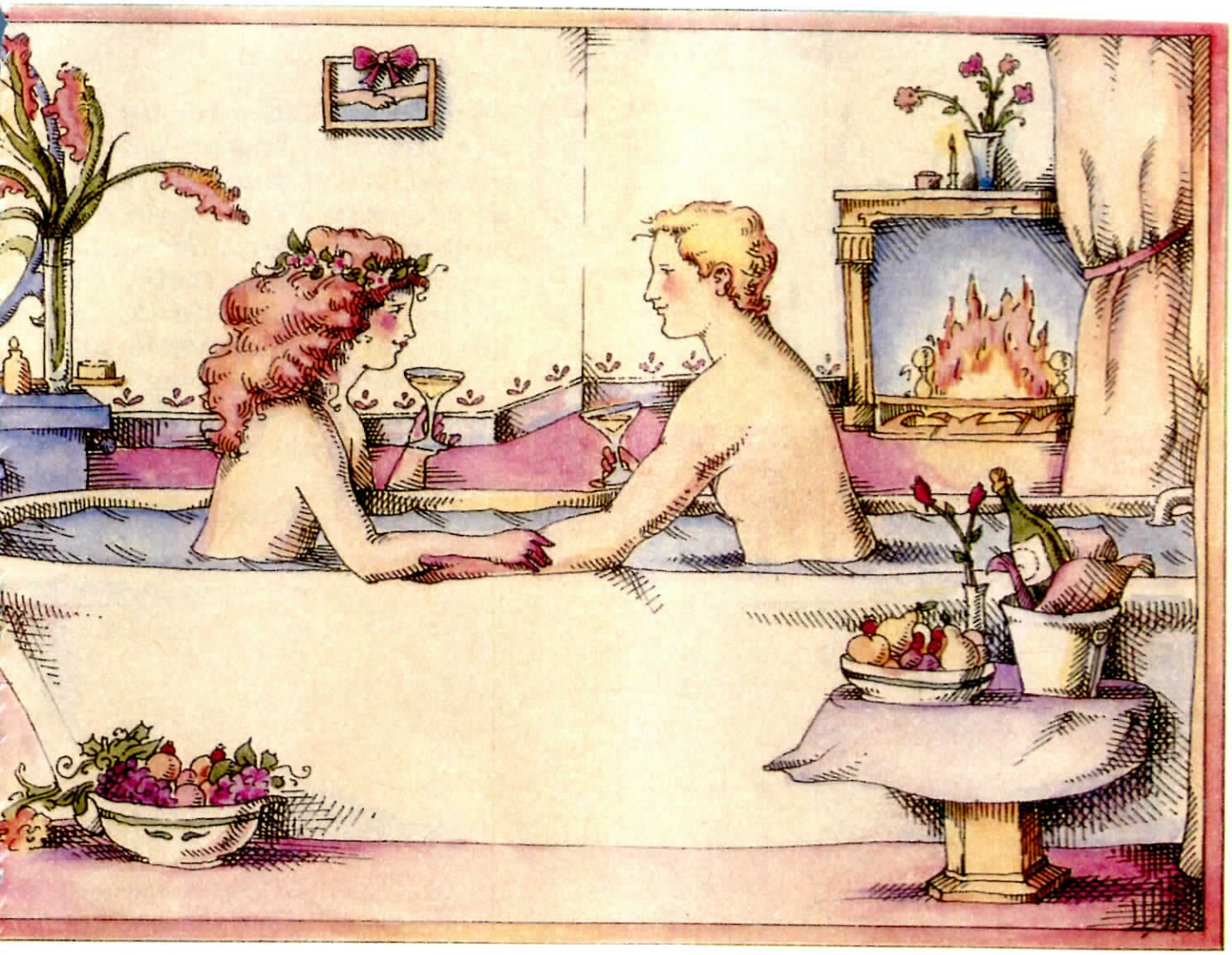
Do livro *The Book of the Bath*. Copyright © 1985 por Catherine Kanner. Publicado por Ballantine Book.

O Banho dos Namorados

A rosa é o símbolo do amor verdadeiro. Eis aqui uma receita simples para um banho de rosas... os detalhes ficam por sua conta.

1 colher (de sopa) de essência de rosas *1 1/2 litro de água destilada*

Misture bem e jogue na água da banheira para um refrescante e romântico banho a dois. Espalhe algumas pétalas na superfície. Agora, é só trocar juras de amor.



O Banho de Adão e Eva

Este delicioso banho de maçã fará vocês se sentirem de volta ao Jardim do Éden.

1/2 xícara de maçãs secas *1/4 de xícara de lavanda*
casca seca de 1 maçã *1/2 xícara de canela*
1 1/2 xícara de água

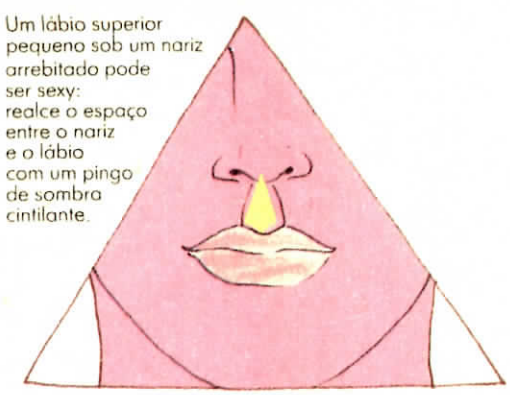
Ferva todos os ingredientes por 20 minutos e adicione à água da banheira. Tenha à mão uma bandeja de maçãs bem fresquinhas para "tentar" seu amor. ★

VOCÊ É FELIZ COM SEU NARIZ?

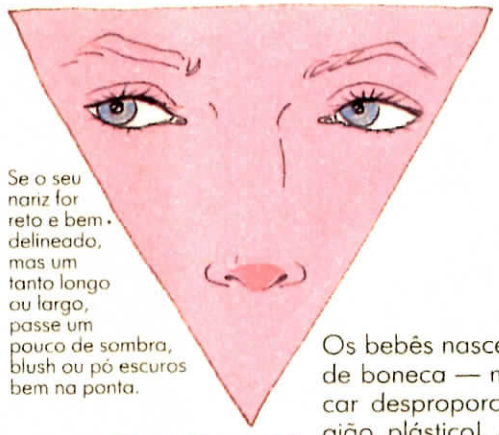
Você já pensou que sua graça, charme, toque especial podem estar bem na frente do seu nariz? Talvez ele ande meio esquecido... Se o seu é um nariz bonito, forte, bem delineado, arrebitado, saliente ou simplesmente adorável, aprenda a tirar o máximo de proveito e fazer os *outros* suspirarem quando você passar!

— Mallen De Santis

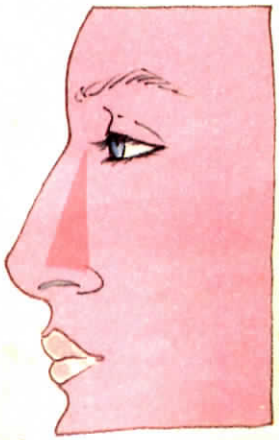
MÁGICAS DA MAQUILAGEM



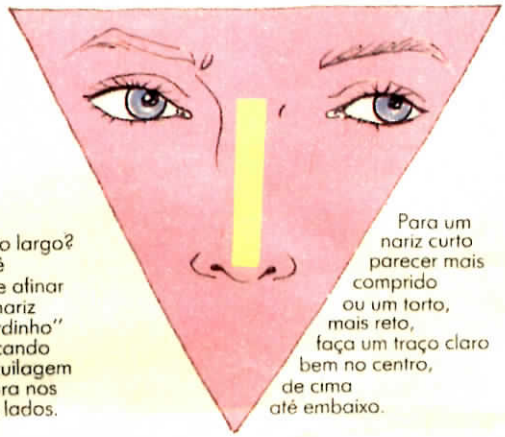
Um lábio superior pequeno sob um nariz arrebitado pode ser sexy: realce o espaço entre o nariz e o lábio com um pingo de sombra cintilante.



Se o seu nariz for reto e bem delineado, mas um tanto longo ou largo, passe um pouco de sombra, blush ou pó escuros bem na ponta.



Muito largo? Você pode afinar um nariz "gordinho" aplicando maquilagem escura nos dois lados.



Para um nariz curto parecer mais comprido ou um torto, mais reto, faça um traço claro bem no centro, de cima até embaixo.

Os bebês nascem sempre com lindos narizinhos de boneca — mas, quando crescem, podem ficar desproporcionais... É aí que entra o cirurgião plástico! A rinoplastia ainda é uma das operações plásticas mais procuradas. Mas só pode ser feita depois que a estrutura óssea se formar completamente — sempre após os 16 anos. (Na verdade, seu nariz não pára de crescer nunca; pessoas idosas têm, na média, narizes maiores do que as mais jovens!) Durante muitos anos, esteve na moda o narizinho arrebitado, da moça ingênua, estilo namoradinha do Brasil, e muita gente fazia de tudo para "conseguir" um. Hoje as mulheres preferem um nariz que marque "presença" (não muita, é claro!). A idéia: um nariz que reforça sua aparência inteligente, independente, competente (mas também muito *sexy!*)...

FOTOS: GARY GROSS; ILUSTRAÇÕES: STEVEN BROADWAY

o poder de um novo perfil

O nariz dos anos 80: forte, marcante, romano... nada "engraçadinho", um nariz verdadeiramente *sério*!

Madonna

TABAK SPA SPECIAL FEATURES

Sônia Braga

JOSE ANTONIO

narizes famosos

Princesa Diana

G. DE KEERLE GAMMA/LIAISON

Barbra Streisand

BRUCE MCBROOM GAMMA/LIAISON

Cláudia Raia

JOSE ANTONIO

Maitê Proença

JOSE ANTONIO

A terapia do cheiro

A "aromaterapia" — efeito das fragrâncias na mente — é baseada na evidência física de que os odores atingem o cérebro mais depressa do que os impulsos visuais ou auditivos. (As moléculas odoríferas passam pelos canais nasais, atingindo os nervos olfativos, que mandam os sinais ao cérebro, que os decodifica e faz você reconhecer o cheiro.) Podemos distinguir mais de 5.000 odores diferentes e o nosso olfato é infinitamente mais sensível que o paladar. Você está precisando de um *estímulo* ou de *sossego?* Experimente a aromaterapia: cada essência pode conseguir diferentes efeitos em sua mente, corpo e saúde em geral.

Fique de olho no seu nariz

No verão: sob o sol, não esqueça de usar filtro ou bloqueador solar. Os raios atingem primeiro o nariz e adoram deixá-lo da cor de um pimentão!

No inverno: os aquecedores ressecam o ar e, conseqüentemente, seus canais nasais. Mantenha um umidificador ou vaporizador no quarto a noite inteira.

Em qualquer estação: o nariz é a região preferida pelos pequenos cravos. Quando fizer limpeza de pele, dê atenção especial a ele. Se estiver resfriada, espirrando muito ou usando o lenço freqüentemente, o seu lindo narizinho pode ficar vermelho como um tomate. Nesse caso, o jeito é camuflar com um corretivo ou base bem clara.

cheiro: o excitante segredo do sexo

Qual a fórmula da chamada "química sexual"? (Talvez seja o perfume do suor dele!)

Entre os animais existem hormônios produtores de odores especiais que agem como um atrativo sexual a longa distância... Sem esses sinais, eles não acasalariam! Será que existe algum mecanismo parecido entre os seres humanos? Alguns especialistas acreditam que cada cheiro do corpo, e especialmente o da transpiração das axilas e da região pubiana, desempenha esse mesmo papel entre nós... (Você acha que o suor é a "arma secreta" dele? Ou será a sua?)

BALEIA

A GRANDE DAMA

Inteligente, curiosa, criativa (algumas até "cantam"), essa criatura gigantesca, caluniada ao longo dos tempos é, na verdade, gentil, dócil e, até mesmo, transmite uma sensação de paz.

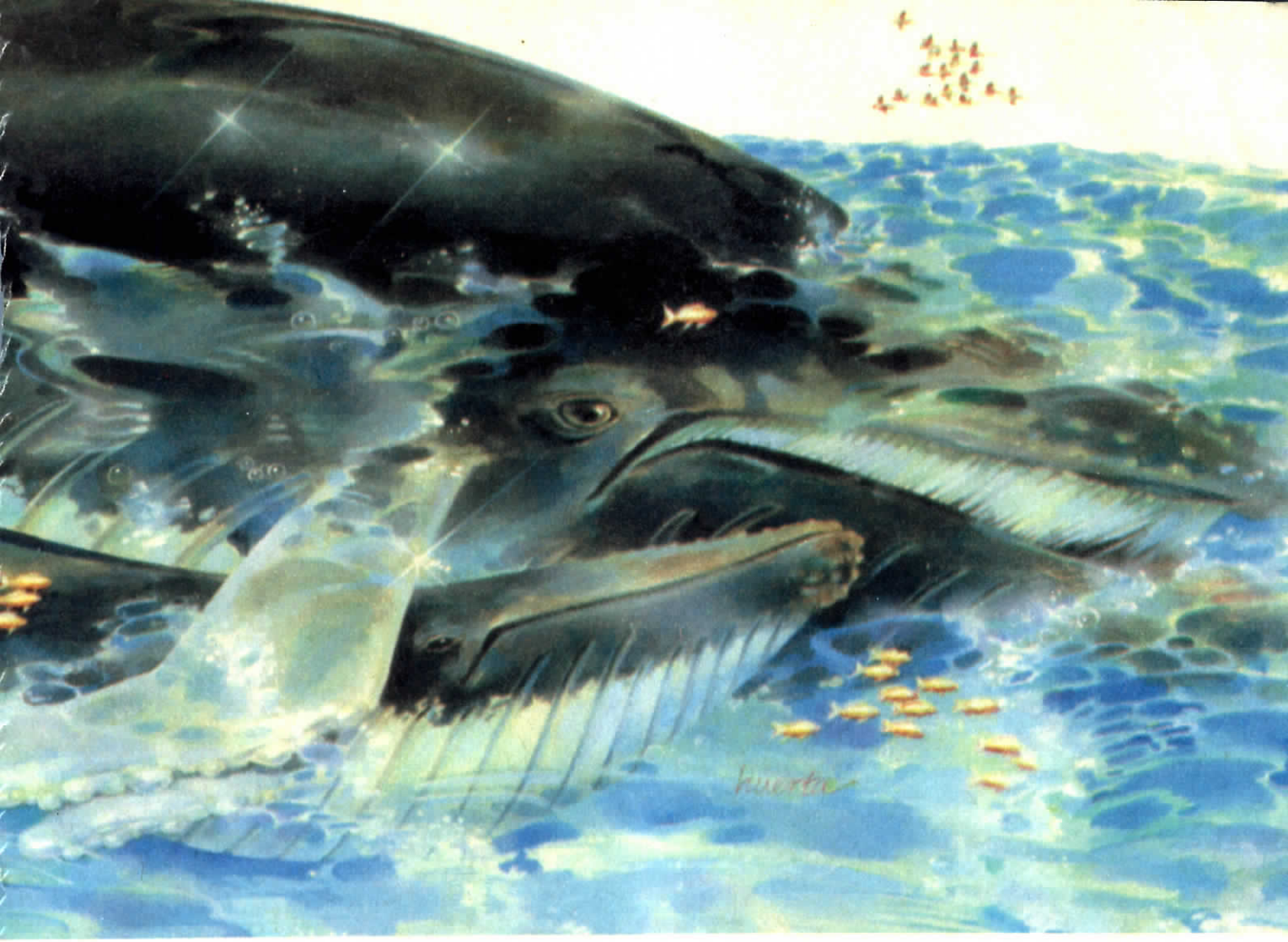
Tânia Ferraz

O mar se tinge de sangue. Atingida por um arpão de ferro fundido de 1,70 m e 64 kg, uma baleia se debate desesperadamente. Hastes de 20 cm se abrem como o esqueleto de um guarda-chuva dentro de seu corpo, rasgando a carne em volta e provocando uma hemorragia interna. Logo ela estará morta, afogada no próprio sangue. Mas durante aproximadamente 15 minutos ainda luta pela vida. Sua força brutal é capaz de arrastar o navio, que desliga as máquinas e espera o final da agonia. Quando, por fim, o gigante é vencido, injetam ar em sua língua para o corpo ficar boiando, enquanto o barco sai em busca de novas vítimas.

No final da tarde, o baleeiro passa recolhendo os cadáveres e segue para o porto. Enormes guinchos e cabos de aço puxam os animais por uma rampa até um estrado onde serão esquartejados. As carnes nobres são congeladas; outras viram carne-seca; os ossos são moídos até se tornarem farinha, que serve de ração animal e adubo; a gordura é derretida e transformada em óleo (que é empregado no tratamento de couro, na indústria de cosméticos, como lubrificante de instrumentos de precisão). Nada da baleia é desperdiçado. A não ser a própria vida animal.

Hoje, a baleia minke é a principal vítima desse tipo de matança. Cada uma rende 9.000 dólares para seus assassinos. Até uns 10 anos atrás era desprezada pelos caçadores por ser uma das menores baleias — mede no

ILUSTRAÇÃO CATHERINE HUERTA



DOS MARES

máximo 10 m e pesa até 9 toneladas. Financeiramente compensava muito mais matar, por exemplo, uma baleia-azul, a maior de todas, de até 170 toneladas e 30 m. Mas todas as baleias maiores foram chacinadas de tal forma que é pouco lucrativo sair a sua procura. Hoje existem, no máximo, 10.000 baleias-azuis espalhadas pelos oceanos — 6% da população original, segunda a Sociedade Americana de Cetáceos. Das baleias jubarte, que podem medir 19 m e pesar 50 toneladas, também sobraram apenas 6%.

A caça dessas e de mais sete espécies de baleias foi tão predatória que acabou proibida praticamente no mundo inteiro, depois de o risco de extinção ter atingido um nível alarmante. As baleias, que o homem está exterminando, são de longe os maiores mamíferos que já apareceram sobre a face da Terra — na verdade, os maiores animais que existiram, maiores até que os dinossauros. Uma baleia-azul, por exemplo, pesa o equivalente a 2.500 pessoas. Por séculos e séculos, baleias como esta, avistadas de navios e praias, povoaram as fantasias da humanidade como imagens de pesadelo. Hebreus, gregos, bascos, esquimós, todos contam histórias sobre elas. E sempre como aparições terríveis, a personificação de tudo que é assustador na natureza: *monstros.* Nenhum deles se deu conta, no entanto, de que as baleias que encontravam eram ferozes apenas naquele momento, porque elas e seus filhotes estavam sendo perseguidos, caçados e arpoados.

De uns 20 anos para cá, porém, cientistas e mergulhadores começaram a descobrir que as baleias são gentis, inteligentes, até mesmo criativas. Claro que ninguém duvida de que sejam criaturas extremamente poderosas. Para nadar ao lado de uma baleia, um mergulhador tem de tomar cuidado com sua enorme cauda, que está sempre em movimento. Embora pareça mover-se devagar, até mesmo com suavidade, um esbarrão

dessa cauda pode matar um homem (é como ser atropelado por um caminhão). Mas esses acidentes são muito raros. Mesmo quando perturbada, parece que a baleia prefere mergulhar e escapar a usar o incrível poder de sua cauda.

Todas as novas evidências indicam que as baleias são criaturas gentis com talentos pacíficos. Não só cantam, como parecem gostar de nossa música. O famoso oceanógrafo Jacques Cousteau conta que uma vez sua equipe acalmou com um violão um grupo de baleias assassinas no cativeiro. Na mesma hora os animais se aproximaram e ouviram atentamente.

Em outra ocasião, no Canadá, um ecologista organizou um concerto de flauta e saxofone, e diz muito sério: "Elas odeiam rock, ou pelo menos é o que parece, mas mesmo assim se aproximam para ouvir. E adoram música clássica, como Beethoven tocado em ritmo mais rápido". Embora pareça pouco científico dizer isso, elas sem dúvida dão a impressão de realmente prestar atenção. É certo que são boas ouvintes; podem ouvir as "vozes" umas das outras a centenas de quilômetros.

As baleias estão constantemente enviando mensagens nas profundezas do mar — grunhidos e assobios para outras de sua espécie e sons altos e estridentes que servem para orientá-las, como uma espécie de sonar. Os sons voltam em forma de um verdadeiro mapa sonoro das redondezas. Portanto elas precisam estar ouvindo o tempo todo: em seu ambiente azul e quase sem luz, vivem mais em um mundo de sons que de imagens.

As baleias descendem de algum mamífero ousado que, há milênios, decidiu caçar na água. Ao longo das gerações, suas patas da frente se adaptaram para nadar, as de trás desapareceram, e as baleias aprenderam a fazer na água tudo que seus ancestrais haviam feito na terra: comer, dormir, amar, ter filhos. Ninguém sabe ao certo como é o sexo entre as baleias. É comum pares amorosos serem vistos nadando juntos na superfície, trocando carinhos e, então, mergulhando. De repente saltam fora da água, como se tivessem tomando impulso juntos a uma grande velocidade. Talvez, enquanto fazem isso, se acasalem, pressionando peito com peito.

Existe aproximadamente uma dúzia de espécies de baleias vivas hoje em dia. Na verdade, baleia é o nome popular dado aos cetáceos de grande porte — golfinhos e botos, por exemplo, também são cetáceos. Os cetáceos se dividem em dois tipos: os odontocetos, que possuem dentes, e os misticetos, que têm uma espécie de rede para filtrar alimentos, formada por barbatanas de um material semelhante ao de nossas unhas.

Os misticetos, que incluem a baleia-azul, a cinza e a jubarte, não conseguem engolir nada de mais de 6 cm, portanto vivem basicamente de pequenos peixes, plâncton e krill (um pequeno crustáceo de 4 cm que parece um camarãozinho) — é estranho pensar que as maiores criaturas do mundo sempre comeram coisas tão pequenas. As baleias com dentes, é claro, podem perseguir presas maiores. Dessas, a maior de todas, o cachalote, mergulha a profundidades surpreendentes em busca de sua comida favorita: lulas gigantes. Apesar de não atacarem ninguém, a menos que sejam extremamente provocados, os cachalotes podem ser bastante perigosos em sua agonia final. O clímax do livro de Hermann Melville, *Moby Dick* — quando o enorme cachalote branco (Moby Dick era albino, enquanto na verdade os cachalotes são pretos), que está morrendo, parte e afunda o navio *Pequod* —, é tirado de fatos reais.

As baleias assassinas são odontocetos menores. Caçam em grupos e são capazes de atacar baleias velhas ou doentes de outras espécies, normalmente muito maiores que elas. Há até pouco tempo, os homens morriam de medo desses animais — que nos pareciam as criaturas mais perigosas dos mares —, mas tal ferocidade é um mito (o terror do filme *Orca* não passou de pura invencionice). Quase nunca se ouviu falar de uma baleia assassina ter ferido um ser humano. Existem relatos bastante intrigantes a respeito de cachorros que ficaram presos em pequenos blocos de gelo e foram atacados, enquanto seus donos, que estavam exatamente na mesma situação, foram ignorados e poupados. Na verdade, com os homens, as baleias parecem comportar-se como animais inteligentes e amáveis, que se esforçam para agradar — as "temíveis" baleias assassinas são justamente as mais encontradas em cativeiro, pela facilidade com que aprendem "truques".

"Não acredito que as baleias tenham alguma afeição especial ou qualquer afinidade com seres humanos", diz Paul Watson, um dos fundadores do movimento ecológico internacional Greenpeace. "O que acho é que são bastante inteligentes para perceber nossa tecnologia e poder. Afinal de contas, por que nos deveriam admirar? Através dos séculos, não temos dado a elas muitas razões para afeto ou admiração."

O século XX quase assistiu ao fim das baleias por causa da ganância humana e da diabólica eficiência da moderna tecnologia baleeira. Da forma como a caça é feita hoje, o gigante não tem a menor chance. São empregados navios supervelozes, capazes de seguir até as mais rápidas das baleias; enormes arpões explosivos disparados por canhões de grande potência e precisão; e, em alguns países, aviões e sonares são utilizados para localizar grupos de baleias, e navios-fábricas capazes de processar o animal em menos de uma hora. Elas vêm sendo caçadas desde o século X, quando espanhóis e franceses, munidos de arpões manuais e barcos a vela, travavam uma luta até justa com as baleias no Mediterrâneo. Mas com as novas técnicas a matança assumiu proporções incontroláveis. Estimativas *otimistas* calculam que a população total de baleias foi reduzida a menos da metade.

Para que sua fonte de lucros não se esgotasse, em 1946 os países baleeiros criaram uma sociedade para regular a atividade. A Comissão Internacional da Baleia (CIB) passaria, desde então, a determinar a cota que cada país teria direito de matar. Mas, ao longo dos anos, países que não caçavam baleias foram-se unindo à comissão, que deixou de ser um entidade de matadores. Em 1982, essa comissão decidiu que, para avaliar os "estoques", era preciso interromper completamente a caça de baleias entre 1986 e 1990 — uma espécie de moratória.

Brasil foi um dos poucos países a votar contra esse projeto. Mas, em dezembro de 1985, o presidente José Sarney assinou um decreto-lei estabelecendo o cumprimento da moratória. Um fator pode ter influenciado na decisão: uma lei americana que impõe sanções econômicas aos países que continuem matando baleias.

O decreto de Sarney tinha, porém, uma falha: proibia apenas a caça comercial. O que deixava aberta uma brecha para a Companhia de Pesca Norte do Brasil (Copesbra) requerer uma cota de baleias para "fins científicos". A Copesbra é a única empresa que mata baleias no Brasil. Instalada no vilarejo de Costinha, no município de Lucena (litoral da Paraíba), desde a década de 60 está associada à multinacional japonesa Nippon Reizo KK, especializada em pescado em geral, e sempre foi justamente para o Japão que se exportaram as melhores carnes de baleias pescadas em nosso litoral.

Por acreditarem que todos os benefícios que a atividade baleeira pode trazer para o país são irrisórios, vários ecologistas, com o apoio de grande parte da sociedade brasileira, há algum tempo vêm lutando para que se pare definitivamente com a matança em nossos mares. Também em dezembro de 1985 foi aprovado na Câmara dos Deputados um projeto que proibia de uma vez por todas a caça dentro das 200 milhas brasileiras. Mas, para virar lei, um projeto precisa ser aprovado na Câmara e no Senado. E, no Senado, o projeto encontrou bem mais dificuldades para passar. Toda vez que ia ser votado, faltava quórum (isto é, não estavam presentes 35 senadores, número mínimo para se votar qualquer projeto).

De acordo com o conservacionista Paul Watson, um dos piores perigos que as baleias enfrentam hoje são os navios baleeiros ilegais — uma operação freqüentemente financiada por baixo do pano pelas corporações pesqueiras japonesas —, que não respeitam as regras da CIB e chegam a matar mais de 2.000 animais por ano.

Mas em que momento o destino das baleias começou a sensibilizar a humanidade? Quando a sociedade tomou consciência da barbaridade que vinha sendo cometida?

Um fator importante foram as descobertas feitas na década de 60 pelo neurofisiologista americano John Lilly ao estudar os golfinhos. Intrigado com o formato do cérebro desses animais (ligeiramente maior e anatomicamente mais sofisticado do que o nosso), Lilly tentou estudar sua inteligência e estabelecer alguma forma de comunicação com eles. Acabou convencido de que os golfinhos podiam conversar entre si em uma linguagem tão elaborada quanto a nossa.

Outro grande motivo para a simpatia foi descobrir-se que os cetáceos têm uma organização social muito "humana". Essa organização varia de acordo com a espécie, mas, na maioria das vezes, as baleias formam grupos familiares, espécies de clãs, às vezes com centenas de "parentes e agregados".

Os grupos geralmente têm um líder, e as famílias costumam ser monogâmicas. As mães cuidam dos filhotes por aproximadamente quatro anos. Quando uma baleia vai dar cria, os adultos do grupo formam um círculo em torno dela para protegê-la dos predadores. Assim que o bebê nasce, outra fêmea do grupo *leva-o* cuidadosamente até a superfície para respirar pela primeira vez. A partir desse momento se transforma em sua "tia"; se a mãe verdadeira morrer, adotará o filhote como se fosse seu.

Mas, comparada com os animais terrestres, não há muito o que uma mãe baleia possa fazer por seu bebê, além de simplesmente ficar por perto. Talvez por isso mesmo o filhote já nasça grande — e com condições mínimas para se cuidar sozinho. Uma baleia-azul recém-nascida pode medir quase 2,50 m e pesar 2 toneladas, com músculos bastante fortes para nadar rapidamente. Ao contrário da maioria dos mamíferos, o filhote não tem de sugar o leite: a mãe solta um jato de alta pressão na água. Ninguém está absolutamente certo da quantidade de leite que um filhote bebe. Calcula-se que chegue a 650 litros *por dia*. Mas uma coisa sabe-se com certeza: um bebê baleia cresce a uma velocidade inacreditável. As baleias-azuis, por exemplo, dobram de comprimento nos primeiros seis meses e engordam 22 toneladas.

Além de serem esplêndidas mães, as baleias também têm o dom da música — talvez o mais surpreendente de seus talentos. Apenas dois animais são capazes de fazer variações em cima de suas canções e inventar novas: as baleias e os seres humanos. Como a maioria desse sons é emitida em uma freqüência que o ouvido humano não consegue captar, a música das baleias só foi documentada há pouco tempo. A primeira gravação aconteceu durante a Segunda Guerra Mundial, feita por marinheiros que tentavam localizar submarinos inimigos com microfones submersos.

Os cientistas já sabem bastante sobre essas canções, e o que têm aprendido é surpreendente. Se você ouvir atentamente os grunhidos e gemidos de algumas jubartes, aos poucos perceberá que não está escutando só uma voz, mas duas ou três. E, se estudar os sons por mais tempo, pode descobrir que todas as vozes estão cantando a mesma canção, mas cada uma em um tempo diferente.

Mais surpreendente ainda é que a cada estação todas as jubartes do Atlântico parecem cantar exatamente a mesma música — com oito variações de temas —, que podem durar até 30 minutos (nenhuma outra criatura, a não ser o homem, compõe canções tão complexas). Enquanto isso, as jubartes do Pacífico, que pertencem a outro ramo da família e não têm o menor contato com as do Atlântico, cantam outra música completamente diferente. As baleias também mudam pouco a pouco sua canção a cada época de acasalamento.

Em um passado distante, antes da poluição sonora provocada pelos motores de barcos, as baleias conseguiam ouvir o chamado umas das outras a milhares de quilômetros. Hoje, os homens tentam comunicar-se através de espaços muito mais vastos que as canções das baleias jamais puderam alcançar. A NASA enviou duas espaçonaves, os Voyagers, em uma jornada muito além do sistema solar. Essas naves contêm saudações para outros seres — fitas com vozes humanas, obras de Bach e Mozart, e canções da baleia jubarte.

Não será uma pena se, quando as criaturas de outros mundos, ao ouvirem nossas mensagens, resolverem nos visitar, as jubartes já não existirem mais? ★

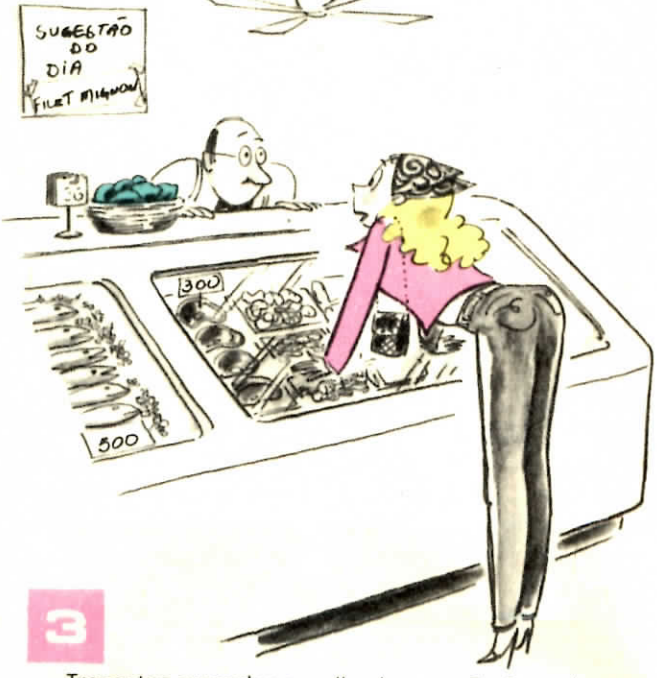
LUCINEIDE CONVIDA PARA JANTAR

1

— Na sexta, à noite, vou fazer um jantarzinho em casa. Você gostaria de vir?

2

— Teresa, você e o Luís não podem faltar! Eu disse a ele que vinha muita gente interessante...



3

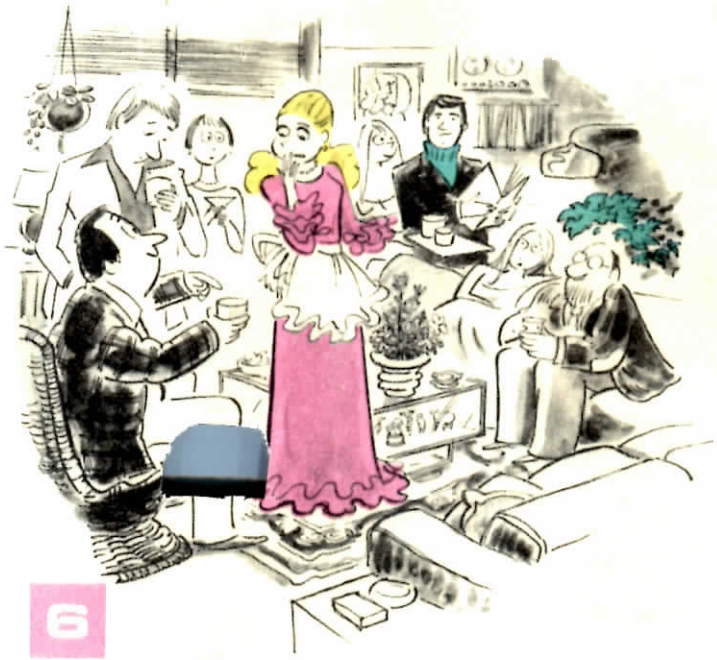
— Trezentos cruzados o quilo do camarão fresco! Será que precisam ser *tão* frescos?

4

— Diz aqui: meia xícara menos 2 colheres semi-cheias de manteiga clarificada. Que será isso?

5

— Não, juro que não preciso de ajuda. Está tudo sob controle.



6

— *On the rocks?* Santo Deus, esqueci o gelo!

7

— Lucinha, sei que você está louca para provar o meu suflê. Vai comer agora ou quer levar para casa?

8

— Vamos nos ver sábado? Podemos pedir uma pizza por telefone...

DECIDA!

M O D A

A MULHER QUE TRABALHA NÃO TEM TEMPO A PERDER. MAS PRECISA ESTAR SEMPRE IMPECÁVEL. O TAILLEUR PODE SER SEU MELHOR AMIGO: CHIQUE, SÓBRIO E PERMITE COMBINAÇÕES. ALÉM DE REFORÇAR SUA IMAGEM DECIDIDA E MUITO FEMININA.

Couro, um material nobre que não pode faltar em seu guarda-roupa: não amassa, tem ótimo caimento e dura... Bermuda de cós alto, no comprimento acima do joelho, e jaqueta curta (Germon's). Por baixo, camiseta de linha de seda com ombreiras (Maria Bonita). Meias cor de champanhe (Drastosa) e sapatilhas rasas (Yellow Cake). Relógio Dryzun.

Endereços na pág. 109

DECIDIDA!

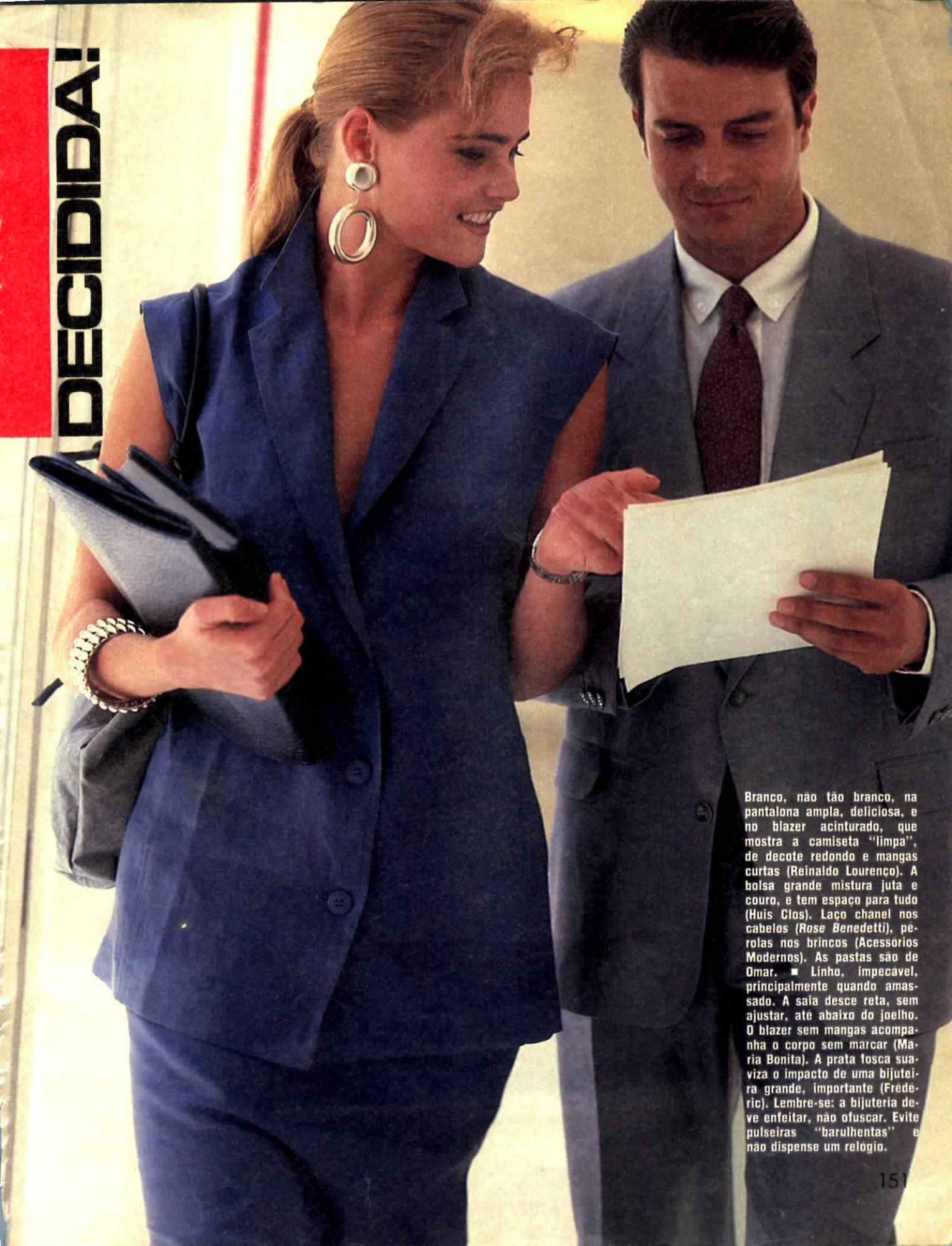
A calça clássica tem preguinhas e bolsos-faca. O blazer desce até abaixo dos quadris e tem abotoamento simples e mangas forradas, dobradas até o comprimento 3/4 (Grafitti). Por dentro, camiseta de decote redondo e mangas curtas (Reinaldo Lourenço). Cinto Rose Benedetti. ■ Sobre a calça *preta* (Berta), casaco sem gola cortado na cintura, com basque no quadril, mangas compridas e ombros estruturados (Rubinella). Um toque *à la* Chanel nas bijuterias douradas de moedas (Rose Benedetti). Relógio Rolex. Atenção: cabelos e maquilagem impecáveis, mas sem exageros, são imprescindíveis.

Reportagem Bia Roig
Fotos J.R. Duran
Produção Christi Mesquita
Cabelos e maquilagens de Ayrton Pilotto
Roupas masculinas da Gerot

DECIDIDA!

No conjunto cor de uva, a túnica tem pences que acompanham a linha do corpo e ombros acentuados por ombreiras. A saia toda pregueada chega até a metade da perna (Maria Brasil). Bijuterias em prata Frederic. ■ A bermuda e o blazer azul-marinho (Deblu) se fazem acompanhar pela camiseta de listras, valorizada por ombreiras (G. Confecções). O toque de sofisticação é dado pelos acessórios em couro marrom: bolsa (T. Macchione) e cinto (Marcos e Rudy). Relógio H. Stern e pulseira Marco Sabino.

DECIDIDA!



Branco, não tão branco, na pantalona ampla, deliciosa, e no blazer acinturado, que mostra a camiseta "limpa", de decote redondo e mangas curtas (Reinaldo Lourenço). A bolsa grande mistura juta e couro, e tem espaço para tudo (Huis Clos). Laço chanel nos cabelos (*Rose Benedetti*), perolas nos brincos (Acessorios Modernos). As pastas são de Omar. ■ Linho, impecavel, principalmente quando amassado. A saia desce reta, sem ajustar, ate abaixo do joelho. O blazer sem mangas acompanha o corpo sem marcar (Maria Bonita). A prata fosca suaviza o impacto de uma bijuteira grande, importante (Frederic). Lembre-se: a bijuteria deve enfeitar, não ofuscar. Evite pulseiras "barulhentas" e não dispense um relogio.

DECIDIDA!

Sóbrio e elegante, o marrom vai acontecer nesta estação. E certamente existe um tom perfeito para sua tonalidade de pele. Um tom de castor no tailleur de inspiração Neru. Tunica marcada por pences, fechada de alto a baixo por pequenos botões e detalhe de passantes nos ombros: a saia segue reta até abaixo dos joelhos (Barchieri). Bolsa em jacquard e couro (Nazareth). Bijuterias douradas (Acessorios Modernos). ■ Aqui, o imbatível caqui. O blazer de gola chale, trabalhada em pespontos, chega até os quadris. Proporcionalmente, a saia sobe e mostra os joelhos (Pistache). Por baixo, camiseta regata (Fitness). Bolsa toda pespontada com alças de correntes douradas (Beneducci). Relógio Mirus Rove.

na próxima edição de nova

FOTO REGAN LEI

Confissões do irresistível Don Johnson. Para matar *toda* a sua curiosidade

Quando o delicioso policial de *Miami Vice* invade as telas, o coração das telespectadoras bate mais forte... Mas não é que Don está sozinho? Saiba por quê! Conheça sua intimidade, seus amores, suas dúvidas, seu passado tumultuado.

Como envolver um homem?

Afinal, você não pode simplesmente passar os braços em volta do pescoço dele e declarar sua paixão... Ou será que pode? O primeiro passo é aprender a lidar com os diferentes tipos de homem: o garotão, a presa fácil, o bom amigo. A *estratégia* varia sempre — dependendo do "gato" que cruze seu caminho!

FOTO SILBERSTEIN

20 sugestões para você ficar fantástica da cabeça aos pés. Já!

Ficar bonita é mais fácil (e menos doloroso) do que imagina! Pode esquecer a plástica, os regimes de fome, os exercícios massacrantes. Há maneiras simples e rápidas de você se transformar em um *poço de charme*.

FOTO SUSAN RUBIN

Impulso sexual: descobertas *quentes*

Será que estamos à mercê de nossos hormônios ou o desejo é uma sensação *muito* mais complexa? Compreenda melhor as marés altas e baixas do amor... e tenha maior prazer!

Ah, aqueles casais que não combinam

O que ele viu nela? Ou ela nele? Apesar de contrastes gritantes, as *duplas mais* improváveis podem ser felizes. Pense duas vezes antes de descartar alguém só porque *(aparentemente)* ele nada tem a ver com você!

FOTO KEITH TRUMBO

E MAIS:

- **Monique Evans** — Você imagina que a modelo mais polêmica do Brasil vive em festas e coquetéis, cercada de homens fascinantes? Pois vai ter uma surpresa: o mito também tem crises e inseguranças.
- **A obsessão pela forma física** — Será que tanto exercício traz mesmo o tão falado equilíbrio físico e mental — ou pode prejudicar você?
- **O poder destruidor do pensamento negativo** — Se a culpa, o remorso e o desespero costumam atormentar sua vida, saiba que não é tão difícil ficar livre desses sentimentos e voltar a sorrir...
- **Teste: sua personalidade erótica** — Quantos pontos você faz no jogo do sexo? Aprenda a medir sua sensualidade — e suas chances de ser feliz no amor.

Sua pele também morre de sede.

Ela perde água todo dia.

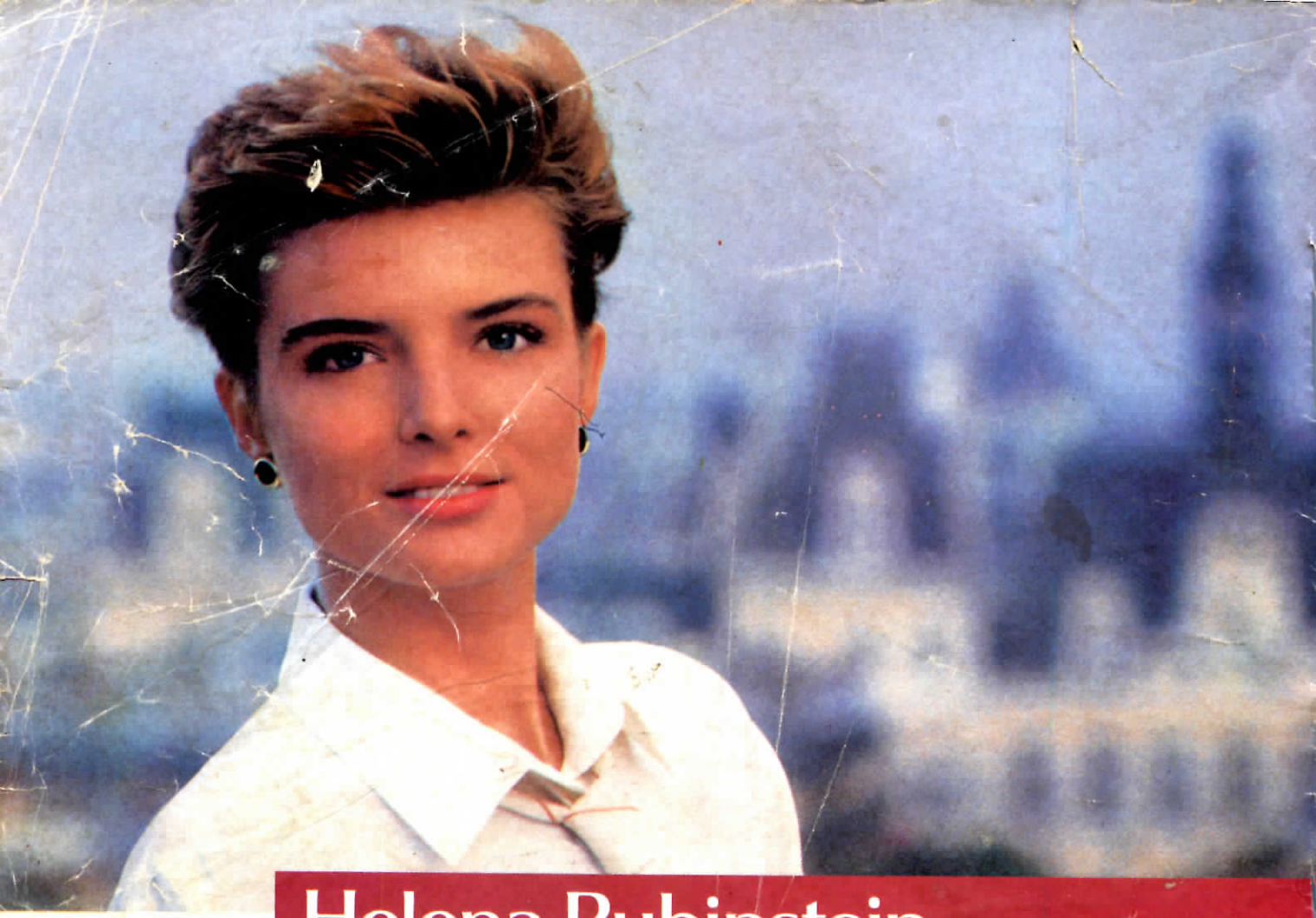
Só o Creme H Pond's repõe a umidade natural da pele, porque hidrata em profundidade.

Água é quase 80% da sua pele. Portanto, uma substância indispensável à vida dela. Mas o sol, vento, poluição, cloro e até a maquilagem retiram a umidade natural, tornando sua pele áspera, ressecada e sem vida. Principalmente no rosto, que é uma das partes mais expostas ao ressecamento. Por isso, você precisa de um creme **hidratante de ação profunda,** eficaz, duradoura e que não engordure sua pele: você precisa do novo **Creme H Pond's.** Ele é específico para a pele do seu rosto, mas pode ser aplicado com sucesso em qualquer parte do corpo.

E contém, em sua nova fórmula, **ingredientes naturais ativos** que penetram até as camadas mais profundas da sua pele, hidratando-a e protegendo-a o dia todo.

Qualquer que seja seu **tipo de pele,** o novo **Creme H Pond's** atua com a mesma eficiência. Você já sente os resultados logo nas primeiras aplicações. Use diariamente o **Creme H Pond's.** É a maneira mais simples, eficiente e econômica de hidratar sua pele.

Para uma pele sempre jovem.



Helena Rubinstein

cria a bi-hidratação:

Emulsão Bi-hidratante Skin Dew.

"Faz mais do que hidratar: restabelece a capacidade da pele de manter-se hidratada."

HR